Telegram @clubedarevista

CLAUDIA

Abril

SEU DIREITO
Como escolher o melhor regime de bens na hora de casar

SILVIA BRAZ
Os segredos da influencer de moda mais cobiçada do Brasil

Carla Madeira

Empresária, mãe, artista, compositora. Prestes a completar 1 milhão de livros vendidos, a escritora nacional mais lida do país conversa com os sentimentos das brasileiras como ninguém

Telegram @clubederevistas

MATERIAL escolar é CAPRICHO

APONTE A CAMERA DO CELULAR
PARA ESCANEAR O QR CODE:

USE O CUPOM **SESTINICH10**
PARA TER 10% OFF DE DESCONTO
EM PRODUTOS CAPRICHO

ACESSE AQUI E CONFIRA
TODOS OS PRODUTOS DA
LINHA CAPRICHO & TILIBRA

Telegram @clubederevistas

"A gente passa a vida pelejando com o dilema de existir ou desistir, com o que é bom e o que é ruim, o certo e o errado, a morte e a vida. Essas coisas não se separam. O lugar que dói é o mesmo que sente arrepios. É no corpo, no amor e na liberdade de escolher as coisas que a gente fica inteiro ou despedaçado. Então, pede para a parte boa dar conta da parte ruim." Esse trecho de uma carta de mãe para filha no best-seller *Tudo É Rio*, de Carla Madeira, foi um dos muitos que ficou rodando dentro de mim durante a leitura. Da cabeça para o peito, do peito para as pontas dos dedos, que sublinhavam cada letra do livro tentando absorvê-las melhor, depois de novo para cabeça, onde as memórias já estavam bagunçadas de tantos certos e errados que uma vida só comporta.

Se as obras de Carla conquistaram o público, em especial as mulheres, com sua intensidade emocional — ela está prestes a alcançar a incrível marca de 1 milhão de livros vendidos —, sua presença inspira uma leveza sem igual. Foi o que descobri na bela entrevista conduzida por Paula Sperb e nas fotos de Nani Rodrigues registradas na casa da autora, em Belo Horizonte *(acompanhe a matéria na página 46)*. "Coloco a escrita nesse lugar do que gosto de fazer no meu tempo livre. Não coloco no lugar do trabalho. Não entra na conta do estresse. Tenho um prazer enorme", afirmou. A parte boa, eu escolho acreditar, sempre há de dar conta da parte ruim.

Nossa edição de fevereiro segue com grandes sensações trazidas pelo exercício do nosso poder de decisão. Vale para a esfera do amor — você se abriria para um relacionamento inesperado com quem sempre esteve ao lado? *(leia a coluna Deixa Te Falar..., de Alexandre Simone e Lucas Galdino, na página 32)* — e também do prazer. As colunistas Martchela *(página 34)* e Liana Ferraz *(página 44)* abordam, cada uma à sua maneira, porque a autonomia feminina ainda incomoda tanto. Quando abraçamos nossas contradições, encontramos força e refutamos o papel de "sofredora resignada" que tanto tentam nos impor. Quando o pêndulo virar para o outro lado e nos percebermos controladoras (e culpadas por isso, claro), que possamos nos cercar de pessoas que topem tomar a iniciativa e dividir o jogo da vida adulta.

É na cotidiano prático, afinal, que as maiores transformações são possíveis. Para isso, precisamos nos abastecer de informações e disposição para ter conversas difíceis. Você já considerou o que está em jogo na opção do regime de bens de um casamento, por exemplo? Eis o melhor caminho para prevenir dores de cabeça e alinhar as expectativas do casal. A jornalista Paola Carvalho, grande especialista em economia e finanças pessoais, aborda o tema em profundidade na reportagem "O que é meu é seu?" *(página 58)*. Leitura importante para todas.

Só nós sabemos quantas preocupações e também alegrias preenchem nossos dias. Enquanto escrevo este texto, uma panela de feijão está no fogo, perfumando a casa com cheiro de louro. Lembro da chef Ana Bueno *(página 64)*, que me recebeu em Paraty (RJ) e compartilhou como a comida foi seu ponto de reencontro com sua saudosa mãe, Dona Inês, uma colecionadora fiel de receitas de CLAUDIA. Nas relações com produtores locais e no respeito à sazonalidade dos ingredientes que o mar oferece, a comandante do tradicional restaurante Banana da Terra, entre outros empreendimentos, Ana encontrou maneiras de viver o seu sonho. Sem arrependimentos.

Que o arrepio bom de realizar nossas aspirações mais íntimas sempre venha, essa é minha carta para você. □

Helena Galante

DIRETORA DE PORTFÓLIO
hgalante@abril.com.br
@helenagalante

Telegram @clubederevistas

CLAUDIA

FEVEREIRO 2025

ARTSY

10 **INS-PIRA**
A estação pede um boa taça de vinho resfrescante e indicações para se mimar

20 **CALMA INVENCÍVEL**
Desprendida dos julgamentos, Silvia Braz fala sobre envelhecer diante das telas

28 **POR TRÁS DA MODA**
As memoráveis parcerias entre grandes estilistas e os uniformes das tripulações de aviões

AMOR & SEXO

32 **DEIXA TE FALAR...**
O amor pode estar ao lado, mas é preciso coragem para assumir esse fato

34 **MINISTRA DO NAMORO**
Por que o prazer feminino segue sendo tabu, enquanto o sofrimento é validado

36 **SUAVIDADE**
Os highlights da 1ª temporada em vídeo do podcast Jornada da Calma

44 **SÓ SEI FALAR DE AMOR**
Como controlar a culpa por ser controladora?

ATUALIDADES & FUTUROS

46 **TUDO É RISO**
Carla Madeira, a mulher mais lida do país, fala de seu sucesso na literatura, e também sobre a vida além dela

56 **FINANÇAS**
Quando é a hora correta de dar o pontapé inicial na vida financeira?

58 **O QUE É MEU É SEU?**
Saber escolher o regime de bens do seu casamento é ainda mais importante do que você imagina

LIFESTYLE

64 **MULTIPLICIDADE**
As referências, sonhos e saudades da chef Ana Bueno, que comanda o restaurante Banana da Terra

72 **CASA DE VÓ**
Um dos nomes por trás do canal 'Avós da Razão, Sônia Bonetti tem um lar de memórias

80 **DESCANSO**
A praia de Itacarezinho, no Sul da Bahia, é o cenário ideal para recarregar as energias. Conheça a programação do Txai Resort & Spa

WELLNESS

84 **NUNCA VI UMA CIENTISTA ASSIM** Elas levam conhecimento com linguagem acessível e bem-humorada

88 **FITNESS, EM NOME DE JESUS**
As barreiras encontradas por mulheres evangélicas ao encarar a rotina na academia

SEMPRE EM CLAUDIA

3 **EU E VOCÊ**

94 **HORÓSCOPO**

98 **QUEM VEM POR AÍ**

CAPA

Foto Nani Rodrigues **Styling** Mariana Sucupira
Beleza Indianara Araújo **Direção de arte** Kareen Sayuri
Carla Madeira veste Terno Printing; Camisa Valéria Mansur; Gravata acervo da stylist, Meias Calzedônia; Tênis New Balance e Anel Tatiana Queiroz (capa sentada) | Trench Coat Coven; Brincos e Anéis Kika Alvarenga (capa em pé)

HERSELF
FAZ SENTIDO
MERGULHAR
MENSTRUADA
A EVOLUÇÃO DA
MODA PRAIA
COLEÇÃO TRANSFORMA
VERÃO 2025
ESCANEIE O CÓDIGO
E GARANTA 15%OFF
CUPOM: BOAFORMA
BIQUÍNIS E MAIÔS ABSORVENTES
HERSELF - ÚNICOS NO BRASIL
COM TECNOLOGIA PRA FLUXOS
INTENSOS
@herselfbrasil
herselfbrasil_
herself.com.br

Telegram @clubederevistas

Colaboradores

Nani Rodrigues

Ninguém melhor que a mineira **@nanirodrigues** para fotografar nossa capa em Belo Horizonte. Seus avós e tios viveram em fazendas, rodeados de comida e natureza. Foram eles que a inspiraram a ser uma pessoa curiosa e apaixonada por memórias e gastronomia.

Gabi Portilho

@gabi.portilho é fotógrafa e jornalista formada pela Universidade de São Paulo e Université Lumière Lyon II, na França. Fotografa para *The New York Times, National Geographic* e outros. Para nós, tirou os retratos do delicioso restaurante Banana da Terra, da chef Ana Bueno, em Paraty.

Mariana Sucupira

@marianasucupira é carioca por nascimento e mineira de coração. Trabalha com styling de moda há mais de 20 anos e ama o que faz. Para vestir Carla Madeira, Mariana escolheu quase que exclusivamente estilistas e designers de joias de Minas Gerais.

Indianara Araújo

Maquiadora, visagista e empresária, foi **@_indianaraaraujo** que cuidou das belas madeixas e make da nossa capa. Por 10 edições, Indi trabalhou na SPFW e já cuidou da beauté de Zezé Motta, Luedji Luna, Liniker e outras. Tem um olhar sensível e profundo para a beleza de cada mulher.

Telegram @clubederevistas

foto Nani Rodrigues **colaboradores** Divulgação/Reprodução

Telegram @clubederevistas

Fale com CLAUDIA

Vendas Assinaturas
www.assineabril.com.br

Vendas corporativas e vendas em lote
assinaturacorporativa@abril.com.br

Atendimento exclusivo para assinantes:
www.minhaabril.com.br

WhatsApp: (11) 3584-9200
Telefones: SAC (11) 3584-9200
Renovação 0800 7752112
De segunda a sexta-feira, das 9h às 17h30
atendimento@abril.com.br

Edições anteriores
Todo acervo publicado de Claudia está no App Claudia. Baixe aqui

Licenciamento de conteúdo
Para adquirir os direitos de reprodução de textos e imagens, envie um e-mail para: licenciamentodeconteudo@abril.com.br

Licenciamento de marca
Para inserir as marcas do Grupo Abril em produtos e negócios, envie um e-mail para: licenciamento@abril.com.br

Para anunciar no espaço digital e impresso
E-mail: publicidade@abril.com.br

Trabalhe conosco
https://talentosabril.vagas.solides.com.br

EDITORA Abril
Fundada em 1950

Publisher: Fabio Carvalho

CLAUDIA

Redatora-chefe: Helena Galante
Editora-chefe: Karin Hueck
Diretora de Arte: Kareen Sayuri
Texto: Beatriz Lourenço, Camila Iannicelli, Kalel Adolfo, Lorraine Moreira, Marina Marques, Pedro Morani, Sarah Brito
Arte: Catarina Moura, Luana Alves, Mika Nanba

www.claudia.abril.com.br
www.youtube.com/@ClaudiaOnline
instagram: @claudiaonline
X: @CLAUDIAonline

CO-CEO Francisco Coimbra **VP DE PUBLISHING (CPO)** Andrea Abelleira
VP DE TECNOLOGIA, PRODUTOS E ASSINATURAS(COO) Guilherme Valente, **DIRETOR DE DISTRIBUIÇÃO E NOVOS NEGÓCIOS** Erik Carvalho, **DIRETOR DE PUBLICIDADE** Ciro Hashimoto, **GERENTE EXECUTIVA DE PROJETOS ESPECIAIS** Juliana Caldas

Redação e Correspondência: Rua Cerro Corá, 2175, lojas 101 a 105, 1° andar, Vila Romana, São Paulo, SP, CEP 05061-450

CLAUDIA 759 (ISSN 0009-85000-5), ano 63/n° 12 é uma publicação mensal da Editora Abril. CLAUDIA não admite publicidade redacional.

Atendimento Exclusivo para Assinantes: Autoatendimento: minhaabril.com.br/, WhatsApp: (11) 3584-9200, Telefones: SAC (11) 3584-9200, Renovação: 0800-775-2112 De segunda a sexta, das 09 às 17:30hs.

IMPRESSA NA PLURAL INDÚSTRIA GRÁFICA LTDA
Av. Marcos Penteado de Ulhôa Rodrigues, 700, Tamboré, Santana de Parnaíba, SP, CEP 06543-001

GoRead

GRUPO Abril
www.grupoabril.com.br

Telegram @clubederevistas

CLAUDIA

artsy

Elegante e sincera

COMO SILVIA BRAZ SE TORNOU A MAIOR E MAIS CONFIÁVEL INFLUENCER DE MODA DO BRASIL

Foto Lucas Vianna

BEM BOM DO MÊS
As experiências e dicas culturais imperdíveis — da gastronomia ao cinema, do décor à beleza

NOS ARES
Bastidores das empreitadas da Alta-Costura pelos uniformes das comissárias de bordo

Telegram @clubederevistas

DO BOM E DO MELHOR

Nossa seleção de dicas do mês inclui opções para cuidar dos cabelos, desfrutar da alta gastronomia e olhar com saudosismo para os anos 2000

TEXTO KARIN HUECK

GASTRONOMIA

ROTA DO VINHO...

...na cidade! Longe das vinícolas, no cenário moderno de São Paulo, é possível provar rótulos das mais variadas uvas, sejam de pequenos produtores nacionais ou clássicos do Velho Mundo. Confira um roteiro de wine bars imperdíveis **(MARINA MARQUES)**

ELEVADO BAR

Com clima bem urbano, num espaço pequeno e de iluminação baixa, o **Elevado Bar** traz para a Vila Buarque, desde 2019, um ambiente descontraído para quem quer beber vinho sem frescuras. No verão, a boa pedida é curtir uma taça de vinho branco com polvo na brasa no parklet externo. ***R. Jesuíno Pascoal, 16 , Consolação.***

Fotos Diani Neves (Paloma); José Eduardo Cunha (Elevado); as demais, divulgação

Telegram @clubedeRevistas

CLOS WINE BAR

Sob o comando da chef Elisa Fernandes, o **Clos** atrai um público jovem e fica instalado em um antigo imóvel da década de 1930. A casa serve uma seleção de vinhos em garrafas e taças feitos com mínima intervenção, produzidos por pequenos produtores, muitos com confecção limitada. No menu, estão as delicadas criações da chef e também tábuas de queijos e charcutaria. ***R. Girassol, 310, Vila Madalena.***

SEDE261

Criado pela dupla de sommelières Daniela Bravin e Cássia Campos, o **Sede261** surgiu a partir de um clube de vinhos com o mesmo nome, em 2018. O espaço intimista conta com apenas 10 lugares no interior e 40 rótulos de vinhos em taça, que mudam semanalmente. Entre as opções para acompanhar, é possível pedir a tábua de queijos ou de charcutaria, ambas artesanais. ***R. Benjamim Egas, 261, Pinheiros.***

PALOMA

Bar, restaurante e loja de vinhos localizado no térreo do Edifício Copan, o **Paloma** oferece cerca de 40 rótulos que mudam todos os meses. O clima descontraído se estende ao cardápio de petiscos, criado pela chef Gabi Guerriero, e aos detalhes: em vez de taças, os vinhos são servidos em copos baixos. ***Av. Ipiranga, 200, Centro***

MIYA WINE BAR

Com unidades em Pinheiros e Campo Belo, o **Miya Wine Bar** foi idealizado pelo chef Flávio Miyamura e disponibiliza mais de 100 rótulos em taça. Para quem curte experiências guiadas, há a opção de *wine flights*: degustações de quatro taças de vinho com temáticas de regiões diferentes, do Velho Mundo aos Malbecs de Mendoza. ***R. Padre Carvalho, 55, Pinheiros / R. República do Iraque, 1038, Campo Belo.***

Telegram @clubederevistas

TESTAMOS

Cera que funciona

Colocar um fim nos cabelos arrepiados nunca foi tão fácil, com a ajuda de ceras e pomadas. Aqui, selecionamos nossas opções favoritas **(SARAH BRITO)**

AGILIDADE

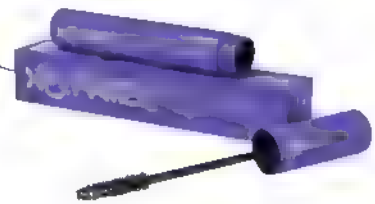
Graças à sua embalagem em bastão, esta cera acaba com o frizz em poucos segundos. Sua fixação é potente e deixa até as franjas desordenadas no lugar. Outro destaque é sua resistência, que segura bem alguns pingos de chuva. Porém, cuidado: exagerar no produto pode deixar o visual com aspecto oleoso. Na categoria aroma, ele arrasa: a fragrância adocicada mantém o cabelo cheiroso por tanto tempo que engana até nos dias em que está mais sujo. **Cera em Bastão TIGI 75g, BED HEAD, R$ 127,90.**

PRÁTICA

Uma cera poderosa para quem busca manter os cabelos alinhados na academia, na corrida ao ar livre — ou até naquela disparada atrás do ônibus de manhã. Fácil de aplicar, ela traz um efeito de brilho instantâneo. De quebra, não deixa acúmulos ou resíduos brancos nos fios. Vale dizer, no entanto, que foi mais eficaz em cabelos lisos. Em crespas e cacheadas, a fixação não se mostrou tão duradoura: em poucas horas, foi necessário reaplicá-la. **Cera Anti Frizz 12g, Hidratei. R$ 139,90.**

CANETINHA

Na categoria "embalagens", esta opção inteligente e de preço acessível é a campeã: elimina fios arrepiados utilizando uma espécie de rímel. Basta aplicar a minicera com o pincelzinho que os fios rapidamente ficarão sob controle. O efeito é similar ao de um aquê. É eficaz para domar os fios da parte superior da testa, assim como naqueles cabelinhos chatos que aparecem na nuca. O acabamento é seco e ele dura até 6 horas nas madeixas. **Modelador de fios Xô Frizz 10g, Forever Liss, R$ 37,99.**



NO CORRE

Eis outra opção prática em bastão, com um preço um pouco mais acessível. Nos testes, sua fixação foi a menos duradoura, embora tenha servido bem para retoques rápidos ao longo do dia. O destaque vai para sua fórmula rica em queratina, a cera teve efeito benéfico nos fios danificados pelo uso excessivo de chapinha e secador. Para quem busca leveza nos penteados e uma opção neutra, sem perfume, o investimento vale a pena. **Cera Style Stick 30h, K-Pro, R$ 99,90.**

CREME

Este creme modelador se destaca pelo efeito natural que deixa nos fios. Ideal para quem busca um movimento controlado, resistindo à umidade. A textura cremosa e o aroma lembram os de um item de skincare. Mas não se engane: o creme combate o frizz até o fim. **Creme Top Form 100ml, Keune, R$ 188.**

Telegram @clubederevistas

DRINKS DE VERÃO

Salton ensina a preparar opções para a temporada mais quente do ano!

Vinícola lança e-book com mais de 15 receitas especiais que harmonizam com os dias de calor

Estamos na estação mais quente do ano e, nesse período de temperaturas altas, os happy hours viram rotina. Nessa época, nada combina mais com o calor - e com os momentos alegres entre amigos e família do que bons drinks!

Pensando nisso, a Salton está lançando um e-book gratuito chamado "Clássicos & Autorais – Drinks ideais para apreciar cada momento". O material conta com mais de 15 receitas especiais que harmonizam perfeitamente com a atual temporada (veja abaixo o QR code que dá acesso ao e-book).

Entre os drinks sugeridos pela vinícola, existem alguns que podem ser elaborados com o Salton Prosecco, como o Aperol Spritz. Este espumante coleciona uma série de premiações nacionais e internacionais. A conquista mais recente dele foi no concurso Effervescents du Monde, realizado em Dijon, França, no final do ano passado. Único brasileiro no Top 10 de 2024, o Salton Prosecco reafirmou sua posição como referência em qualidade e autenticidade, já consagrado também em 2018 e 2022.

Parte dos drinks presentes no e-book trazem a linha de destilados da Salton entre os ingredientes. A Vorus Vodka, por exemplo, é uma das protagonistas do Sole Mio. As receitas da Salton também contam com opções para quem não pode ou não quer beber álcool. No ano passado, a Salton, que é líder do segmento de espumantes no Brasil, lançou seus primeiros rótulos da linha "Zero Álcool". O drink Intensitá está no e-book em duas versões: uma feita com o Salton Prosecco e outra que tem como sugestão o Salton Zero Álcool Moscato.

Confira a seguir três receitas presentes no e-book de drinks da Salton:

Veja essas e outras receitas da Salton acessando o material "Clássicos & Autorais - Drinks ideais para apreciar cada momento"

1 Aperol

Ingredientes
Aperol (75 ml)
Salton Prosecco (250 ml)
Gelo

Guarnição
1 rodela de laranja desidratada, 1 rodela de laranja in natura e 1 ramo de alecrim

Modo de preparo
Na taça, coloque gelo, uma rodela de laranja in natura e então o Aperol. Adicione o espumante Salton Prosecco e finalize com as demais guarnições.

2 Sole Mio

Ingredientes
Vorus Vodka (25 ml)
Campari (75 ml)
Suco de laranja (150 ml)
Gelo

Guarnição
Laranja ou limão desidratado e uma flor comestível

Modo de preparo
Na coqueteleira, bata o suco de laranja com gelo. No copo ou taça, coloque gelo e adicione a Vorus Vodka e o Campari. Depois disso, complete devagar com o suco já batido, finalizando o drink com a guarnição.

3 Intensitá

Ingredientes
Salton Zero Álcool
Shurb de bergamota (25ml)
Suco de Limão (25ml)
Gelo

Guarnição
Casca de laranja com formato de corações e flor

Modo de preparo
Colocar gelo na taça e adicionar a casca de laranja com corações com o pegador. Após isso, colocar o shurb de bergamota, adicionar o suco de limão e completar a taça com o Salton Zero Alcool Moscato. Finalizar com a flor

PRODUZIDO POR ABRIL BRANDED CONTENT

Telegram @clubederevistas

CINEMA

Visão sóbria

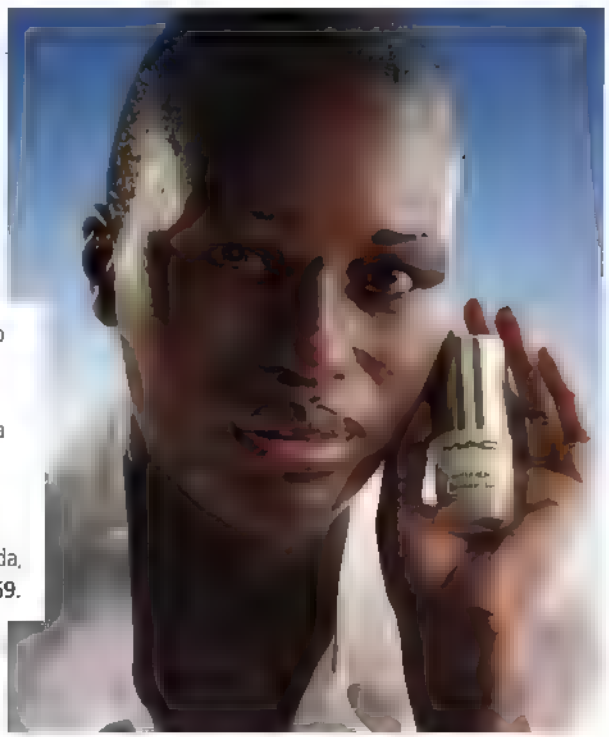
Em novo filme, Carolina Dieckmann vive uma escritora que luta contra o alcoolismo. A produção quer dar visibilidade [illegible] (BEATRIZ LOURENÇO)

As filmagens de ***Des(Controle)***, longa dirigido por Rosane Svartman com codireção de Carol Minêm, foram concluídas. A trama acompanha Kátia Klein, uma escritora de sucesso no universo infantojuvenil que enfrenta o peso das responsabilidades da vida adulta. Após 15 anos longe do álcool, Kátia, confiante de que pode se permitir uma taça de vinho, acaba sucumbindo aos excessos e revive o impacto devastador do vício. "O casamento esfriou, os filhos precisam de atenção e a editora cobra a entrega de seu livro o tempo todo", revela Carolina Dieckmann, que interpreta a protagonista. "É a, com certeza, é muito diferente das personagens que já fiz." O elenco conta também com Irene Ravache e Daniel Filho como os pais de Kátia, enquanto Caco Ciocler interpreta o marido e Júlia Rabello dá vida à melhor amiga e agente da escritora. Para Carolina, o tema é sensível e atual, pois o alcoolismo é uma questão que afeta as pessoas de diferentes maneiras. "A doença tem milhões de caras: pode ser quem precisa beber constantemente ou quem só se diverte com um drinque na mão. É quase impossível não conhecer alguém assim", comenta. Embora o drama não seja voltado especificamente para adolescentes, a atriz acredita que o público mais novo pode tirar valiosas lições da história. "A geração Z está mais consciente sobre o assunto, o que é muito positivo. Nosso principal objetivo é provocar uma reflexão sobre como lidamos com a bebida", destaca. O filme tem previsão de estreia ainda para este ano.

BELEZA

Sérum real-oficial

Brilho, hidratação, suavidade e firmeza. Essa é a combinação de resultados de um novo queridinho do nécessaire, lançado pela MAC Cosmetics, que acaba de desembarcar no Brasil. Na verdade, é um tratamento específico para a região dos olhos. O **Hyper Real Serumizer Eye** foi desenvolvido para melhorar a aparência das olheiras, de forma imediata e a longo prazo, além de suavizar rugas e texturas irregulares. "Se você está combatendo ressecamento ou textura abaixo dos olhos, os componentes do sérum são exatamente o que você precisa", diz Netta Szekely, Artista Global Senior de MAC. Isso porque a fórmula reúne ingredientes como extrato de peônia japonesa, niacinamida, ceramidas e ácido hialurônico. **(RENATA BROSINA) Hyper Real Serumizer Eye, R$ 369.**



Telegram @clubederevistas

GASTRONOMIA

Mime-se

Tudo no **Kanoe** faz com que você sinta que está entrando em um maravilhoso mundo desconhecido. Do momento da reserva — em que lhe perguntam se você é destro ou canhoto —, ao fato de que o endereço só é revelado no dia do seu jantar. O ambiente do restaurante, um dos mais exclusivos japoneses do Brasil, é minimalista. Inteiramente decorado em tons pastel, há apenas oito lugares no balcão, todos disputadíssimos — a fila de espera costuma ser de dois meses. O atendimento é impecável do começo ao fim. Mas o destaque fica com a comida, como deve ser. Liderado pelo chef **Tadashi Shiraishi** (que já trabalhou em Tóquio, Singapura e Nova York, e comandou o Hiden, estrelado japonês em Miami), tudo é preparado na frente dos convidados. A equipe pequena e muito gentil apresenta os cortes de peixe que serão servidos naquela noite, sempre respeitando o que há de mais fresco no mercado ou, se você tiver sorte, aquilo que o cozinheiro Arizo conseguiu pescar com as próprias mãos, no litoral Norte paulista, naquela semana. (Na minha visita, eram lulas, com uma surpreendente textura amanteigada.) Tadashi, visivelmente um nerd da gastronomia japonesa, vai explicando cada um dos pratos do omakase com empolgação genuína. Destaque para o cuidado que o chef dá ao shari, seu arroz de sushi perfeitamente equilibrado e estreado na hora, que vai crescendo em complexidade juntamente com os pratos servidos. No momento, o Kanoe está com um menu mais tradicional, com menos inovações e peso para sashimis, niguiris e até o tradicional missô doce de feijão entre as sobremesas. O serviço cuidadoso, de quase 3 horas, faz com que você entre em um delicioso estado meditativo. Tudo isso, como era de se esperar, não é barato. O menu degustação sai por R$ 1.300, sem bebidas ou serviço. **kanoerestaurant.com**

Fotos Rubens Kato

Telegram @clubederevistas

CINEMA

Querido diário...

Autêntica, desastrada e cativante, Bridget Jones conquistou gerações ao trazer uma protagonista imperfeita, mas cheia de carisma. Agora, a personagem retorna às telonas em ***Bridget Jones: Louca pelo Garoto***, dirigido por Michael Morris, em que reacende a nostalgia dos fãs ao mesmo tempo que apresenta novos desafios para a jornalista.

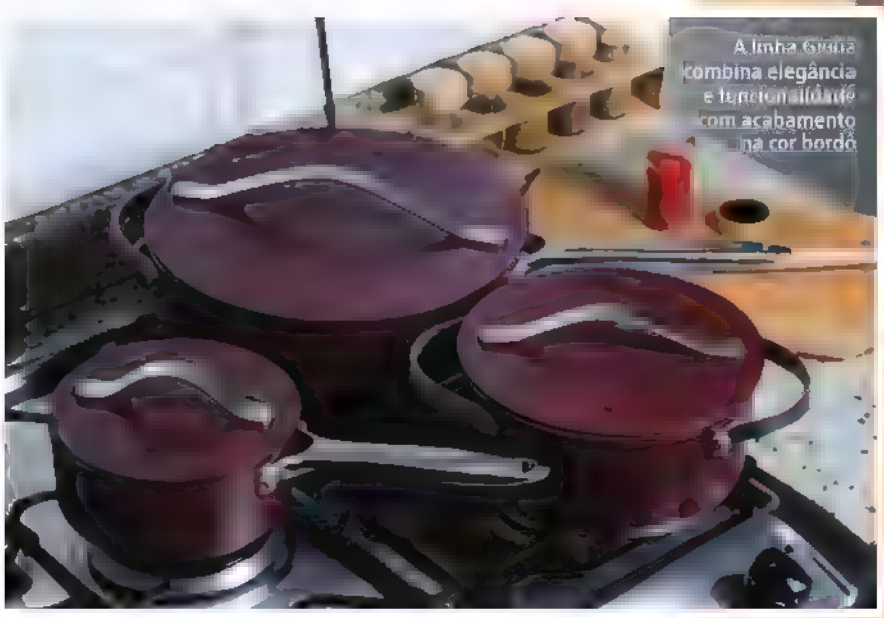
Na trama, Bridget se vê sozinha após a perda de seu marido, o amado Mark Darcy (Colin Firth). Mãe de duas crianças, Billy e Mabel, ela conta com o apoio dos amigos e até de seu ex, Daniel Cleaver (Hugh Grant), para criá-los. Até que, cansada de viver o luto, decide retomar a carreira e mergulhar no universo dos aplicativos de relacionamento, o que resulta em um romance inesperado com um homem mais jovem. Ao mesmo tempo, desperta um interesse especial pelo professor de ciências do filho.

Além do retorno de Renée Zellweger no papel principal, o elenco conta com Leo Woodall e Chiwetel Ejiofor. "A busca de Bridget pelo amor é fascinante porque dá espaço para as vulnerabilidades. Todos, em algum momento, sentimos que não somos suficientes, mas ainda assim merecemos encontrar a paixão", comenta Renée. "Para os humanos, o amor é tão essencial quanto a respiração. Todos estamos tentando encontrá-lo, onde e quando pudermos", acrescenta Leo.

Se no primeiro longa Bridget era constantemente julgada por sua aparência, peso e estado civil, hoje, após anos de debates feministas e mudanças culturais, sua visão de mundo evoluiu. "Os primeiros filmes são um reflexo de seu tempo, quando as mulheres enfrentavam pressões sociais enormes para se encaixar em determinados padrões. Isso ainda acontece, mas de formas diferentes", explica Michael Morris. "Bridget não vai mais anotar seu peso no diário porque não é mais a mesma pessoa, e o mundo também mudou. Mas a sensação de inadequação e o caos da vida adulta ainda a acompanham – como acontece com todos nós." Mais madura, ela passa a priorizar seu bem-estar, mesmo que isso implique em decisões difíceis. "Todos temos medo da rejeição e de não conseguir realizar nossos desejos. Mas Bridget nunca desiste. Mesmo errando, ela se diverte no processo. Quando vemos isso nas telas, nos sentimos mais livres para abraçar nossas próprias imperfeições", diz Renée. **(BEATRIZ LOURENÇO) Estreia em 13 de fevereiro.**

Telegram @clubederevistas

Telegram @clubederevistas



A linha Gratta combina elegância e funcionalidade com acabamento na cor bordô

A linha Norma conta com revestimento cerâmico, agora na cor Fendi Mocha

Coração da casa

A cozinha deixa de ser um espaço apenas funcional para se tornar um local de encontro e até de expressão estética. Especialistas dão dicas de como trazer esse sentimento para os detalhes do décor (MARINA MARQUES)

Antes vista como um espaço funcional e, muitas vezes, isolado, a cozinha hoje desempenha uma função central. E não apenas no preparo de refeições, mas também como ponto de convivência e até de expressão estética – por isso, inclusive, está cada vez mais integrada ao estar nos projetos arquitetônicos.

A mudança reflete a evolução dos costumes sociais, a crescente valorização do design e a busca por um ambiente harmonioso. "Estamos trazendo de volta o hábito de estar na cozinha em família, que está ligado ao tempo em que passamos em casa durante a pandemia", analisa a arquiteta Mariana Meneghisso, à frente do escritório Meneghisso & Pasquotto Arquitetura. Para a profissional, essas mudanças ressignificaram o lar de modo geral. "A cozinha é o coração da casa, onde preparamos o alimento e também recebemos pessoas queridas. Então, é um ressignificar afetivo." Essa remodelação é refletida também no interior, e assim vemos cada vez mais a busca pelo acolhimento impresso nas escolhas das cores, objetos e conceitos de decoração. "Hoje se investe mais numa solução de cozinha em função dela ter voltado a ser um lugar compartilhado de convívio", reflete a profissional.

ESTÉTICA FUNCIONAL

A busca por um ambiente que una bem-estar e design leva à ideia de que a cozinha deve ser decorada de acordo com o restante da casa. Dessa forma, a escolha de utensílios – dos talheres às panelas – também desempenha um papel importante não só na funcionalidade, mas no visual. Um exemplo desse cuidado é o lançamento da **Norma**, linha de panelas que fazem parte da **Seleção Casa Claudia**, lançada pela Full Fit com curadoria de CLAUDIA. Antenada às tendências, a marca lançou recentemente a coleção na cor Fendi Mocha durante a ABCasa Fair, que dialoga diretamente com a Mocha Mousse, definida pela Pantone como a cor de 2025. A escolha da empresa de tendências por um tom de marrom com fundo quente diz bastante sobre o que podemos esperar para este ano. "A Mocha Mousse reflete uma busca pelo conforto. O marrom, com sua neutralidade, evoca uma

Telegram @clubederevistas

sensação de calma e estabilidade", esclarece a arquiteta Cristiane Schiavoni. A profissional salienta que isso não significa um retorno exclusivo a tons mais sóbrios. "Pelo contrário, o momento favorece cores despojadas, como o próprio marrom, que combina equilíbrio e versatilidade. Embora seja mais discreto, ele não transmite recolhimento ou introspecção, mas sim acolhimento", revela, confirmando a preferência pelo aconchego e um luxo sutil na cozinha. De acordo com a Pantone, usar a cor certa nos produtos pode aumentar sua chance de venda entre 50 e 85%.

Indo na mesma direção está a linha **Giulia**, também da marca Fracalanza e presente na Seleção Casa Claudia. Suas panelas combinam elegância e funcionalidade com revestimento cerâmico e acabamento em bordô. "Os tons terrosos continuam em alta, alinhados à tendência do natural. Sua versatilidade é notável: embora sejam tonalidades quentes, possuem uma nuance mais fechada, o que facilita sua harmonização com outras cores", afirma Cristiane. Além disso, ambas as linhas são compatíveis com fogões a gás, vitrocerâmicos, elétricos e por indução, suportando temperaturas de até 170°C. Ou seja, exemplificam bem a necessidade de utensílios que unam versatilidade, durabilidade e design.

Outra característica das linhas da Full Fit é que as panelas são produzidas com alumínio reciclado, reforçando o compromisso com a sustentabilidade.

Os lançamentos da Full Fit mostram como escolher utensílios que se alinham com o estilo do lar, sem comprometer a funcionalidade, tornou-se prioridade. Afinal, a cozinha não é mais um local isolado, ela deve ser um reflexo do estilo de vida e gosto dos moradores. De um espaço fechado e funcional, ela se transformou em um lugar integrado, acolhedor e decorado, fundamental para a experiência de bem-estar.

ONDE ENCONTRAR

Você encontra as panelas das linhas Norma e Giulia, além de outros produtos Full Fit, em lojas especializadas, como Camicado, Tok&Stok, Spicy e Grupo GPA. Para localizar os pontos de revenda e conhecer a Seleção Casa Claudia acesse ***casafullfit.wixsite.com/blog***

Telegram @clubederevistas

CALMA INVEN-CÍVEL

*Aos 44 anos, **Silvia Braz** parece imune a cancelamentos. A rainha da influência de moda no Brasil fala sobre envelhecer diante das telas, a relação com as filhas o desprendimento do julgamento alheio e os desejos para o futuro*

TEXTO LORRANE MOREIRA **FOTOS** LUCAS VIANNA

Telegram @clubederevistas

Não fazia frio em São Paulo, mas ela usava casacos. Silvia Braz acordou cedo, tomou banho e se arrumou depressa para não perder o voo. De Carol Bassi e Ferragamo, maquiagem discreta e cabelos ajeitados, carregava o passaporte e a passagem de primeira classe com uma certeza: sua viagem a St. Moritz, na Suíça, seria espiada por 1,8 milhão de pessoas — afinal, a transmissão aconteceria em tempo real em seu perfil no Instagram. Tudo importa para quem a acompanha, desde os passeios de esqui, passando pelos chocolates quentes nos fins de tarde, até a queda do dente da filha mais nova. Cenários glaciais, mesas repletas de frutas vermelhas e looks luxuosos são meros coadjuvantes desse reality show. Para realizar a empreitada, Silvia conta com uma equipe profissional de stylist, fotógrafos e assessores, um grupo pequeno comparado ao que está acostumada a mobilizar em suas coberturas de semanas de moda internacionais.

A viagem vai além do que aparece nas telas. Certo ano, Silvia foi convidada pelo governo suíço com a intenção de promover o turismo local. Não poderiam estar mais certos. Nos últimos anos, suas publicações sobre o pequeno país europeu levaram a um aumento no número de brasileiros hospedados em destinos como St. Moritz. Parece exagero, mas este é apenas um dos exemplos do impacto real de Silvia Braz.

PRONTA PARA OS HOLOFOTES

A história de Silvia nem sempre teve como pano de fundo os cenários alpinos Nascida em Campos dos Goytacazes, no interior do Rio de Janeiro, ela veio de uma família de classe média. Aos 10 anos, perdeu o pai e passou a ser criada pela mãe, com o apoio das irmãs e da avó. O pai, que fora advogado, militante político e responsável por levar o PDT à cidade fluminense, deixou como herança o gosto pela literatura e o desejo de cursar Direito.

Ainda pequena, Silvia participava dos festivais de poesia na escola e cultivava a proximidade com os livros, um hábito que segue até hoje: "tenho uma coleção do Gabriel García Márquez na minha cabeceira". Também há espaço para recomendações nacionais: *Tudo É Rio*, de Carla Madeira — autora que, por feliz coincidência, é a capa desta edição — está entre seus favoritos. "Livro excelente, de uma história profunda", opina.

Durante uma live no auge da pandemia, chegou a ler uma das citações favoritas de seu pai, do ensaio *Retorno a Tipasa*, do escritor francês Albert Camus. "No meio do ódio, descobri que havia, dentro de mim, um amor invencível. No meio das lágrimas, descobri que havia, dentro de mim, um sorriso invencível. No meio do caos, descobri que havia, dentro de mim, uma calma invencível", ela leu. O objetivo era levar esperança aos seguidores naquele momento tão crítico.

A infância de Silvia dava pistas do que viria pelo futuro. De olho no espelho, copiava as propagandas que

Telegram @clubederevistas

Com a maturidade, me sinto mais interessante, confiante e inteligente. Vivo o melhor momento da minha vida

*

passavam na TV — lembra-se especialmente de imitar as atrizes que anunciavam o condicionador Neutrox, sucesso de vendas nos anos 1980 e 1990. "Acho que eu nem sabia, mas queria algo na comunicação." O caminho até lá, porém, ainda tomaria um tempinho.

Aos 20 anos, Silvia se casou com o empresário Glauco Braz e se mudou para Minas Gerais. Estudante de Direito, estagiou na Promotoria Pública do Estado, sonhando com um concurso, mas desistiu porque tinha duas filhas pequenas e um novo cargo poderia exigir mais uma mudança de cidade. Também não se sentia motivada, e por isso resolveu parar. "Preciso amar o que estou fazendo para continuar fazendo." Foi aos 30 anos, porém, que sua vida mudou de rumo. Incentivada pela filha mais velha, Maria Vitória, resolveu criar um blog sobre moda, beleza e lifestyle, sempre com um olhar pessoal.

No blog, publicava roteiros para Paris, Nova York e Itália, no estilo 'gente como a gente'. Havia comentários pessoais, como "me encontro com uma insônia daquelas", além de fotos de looks, receitas da família e textos sobre a vida familiar. Foi um sucesso. Do blog, migrou para o Snapchat e, mais tarde, para o Instagram, onde construiu uma audiência fiel

A FÓRMULA DO SUCESSO

Silvia se diferencia na multidão de criadores de conteúdo: em 15 anos de carreira, nunca enfrentou um cancelamento — feito raro na internet de influência. Ao contrário de tantas celebridades que transformam crises pessoais em novelas, a influenciadora prefere tratar assuntos íntimos de forma serena e visivelmente elaborada. Prova disso é que seu casamento acabou depois de 21 anos, em 2021, sem fofocas públicas. Até hoje, ela aborda o término com delicadeza. "Meu ex-marido foi muito importante para minha carreira, sempre me impulsionou. É importante que as mulheres tenham parceiros que as incentivem."

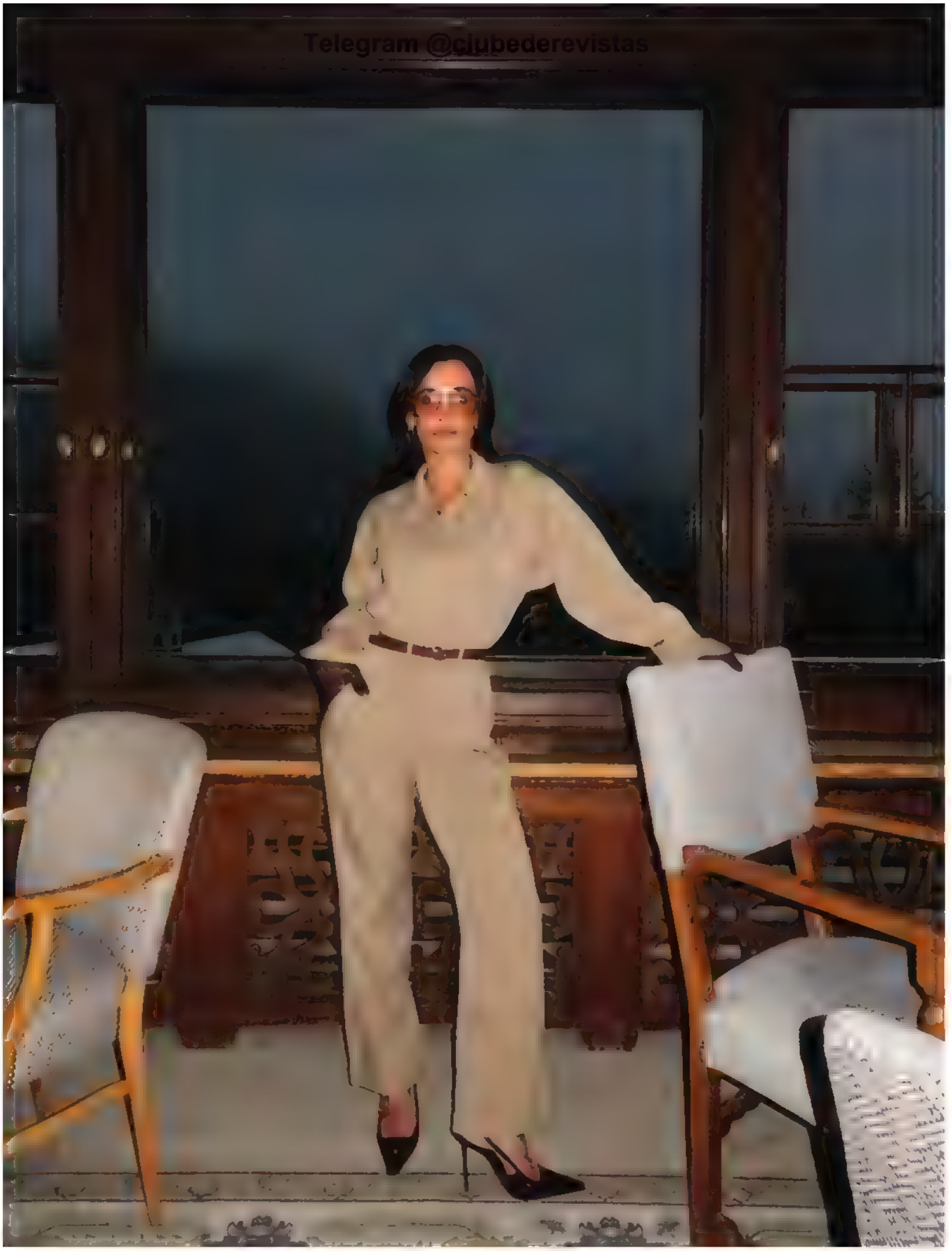
Não é por acaso que as marcas desejam sua assinatura, e os seguidores a enxergam como fonte máxima de inspiração. Silvia passa um ar de confiabilidade e sinceridade. Já vendeu 130 bolsas de luxo com um único post e, até aqui, esgotou todas as coleções que assinou, entre roupas, sapatos e acessórios. Outro feito marcante foi sua campanha de Dia das Mães para a Arezzo, que bateu o recorde de vendas em 50 anos de marca. "Quando entro para trabalhar com uma empresa, não quero ser um rostinho bonito lá dentro, ser linda no Instagram e ter um feed perfeito. Nunca quis isso e não vejo a menor graça. O que eu quero é fazer o ponteiro de venda girar, entregar resultados, e isso é muito relevante no mercado."

Ela credita seu lugar ao sol à paciência. "Foi muito trabalho até chegar aqui. As pessoas são imediatistas e querem tudo em um ano, mas nunca desejei isso porque não se sustenta. Fiz boas escolhas, mas passei 14 anos sem tirar um dia para não produzir conteúdo. Não descansei. Quando você tem ganhos, você tem perdas. Perdi coisas pelo caminho com esse foco tão grande, mas no momento fazia sentido e fico feliz de estar aqui", afirma.

A clareza sobre como encarar alegrias e desafios ajuda Silvia em tudo, inclusive a se sentir bem na própria pele. "Estou envelhecendo diante de milhares de pessoas e não me sinto cobrada por ninguém. Vivo a minha versão mais interessante. Beleza, para mim, é vibrar com a vida, e isso perdura. Não sou refém da aparência." Comentários negativos já não a afetam. "Se um dia me abalaram, não lembro. Quando vejo essas críticas, sinto pena. É de uma pequenez, uma visão tão limitada da vida. Envelhecer é um privilégio. Com a maturidade, me sinto mais interessante, confiante e inteligente."

Telegram @clubederevistas

Telegram @clubederevistas



Telegram @clubederevistas

Telegram @clubederevistas

Silvia ao lado da filha e também influenciadora, Maria Vitória. Do outro lado da mesa, Maria Antônia e a pequena Maria Isabela

@clubederevistas

Meu trabalho me deu independência financeira, mas minhas filhas trazem alegria, loucura e confusão, tudo o que gosto

*

MUITO ALÉM DAS TELAS

Silvia é tão competente no que faz, que acabou fazendo herdeiras — literalmente. Maria Vitória seguiu os passos da mãe e tornou-se uma das influenciadoras mais requisitadas do mercado no ano passado. O levantamento da Influency.me, plataforma que mensura e gere campanhas com criadores de conteúdo, mostra que a jovem ocupa a 6ª posição entre os influenciadores mais procurados pelas marcas em 2024, atrás apenas de nomes como Jade Picon, Maísa e Camila Coutinho.

No início, a mãe teve receio. "Você precisa estar muito preparada para se expor, porque vai receber todo tipo de comentário. E uma menina mais nova não está preparada para essas porradas da vida." Ela diz que a vida pública e os comentários sobre a sua filha a abalam muito mais do que qualquer opinião voltada a ela mesma. "Quando é algo comigo, sou muito prática, não me pega. Mas com uma filha dói cinco vezes mais." Ainda assim, Silvia não perde a oportunidade de lamber a cria. "Ela está construindo uma carreira completamente descolada da minha, com uma visão mais *fresh*. Tenho muito orgulho disso."

A maternidade, aliás, ocupa um grande espaço na vida de Silvia. Mãe de Maria Vitória, Maria Antônia e Maria Isabela, ela reserva um lugar tão grande quanto o da sua carreira para os momentos em família. "Minhas filhas preenchem minha vida. Quando estou sem elas, me sinto desfalcada. Não que as outras partes sejam menos importantes. Meu trabalho me deu independência financeira e me mantém viva, por exemplo, mas elas trazem alegria, loucura e confusão, tudo o que gosto."

Embora não seja adepta de metas por considerar que elas frustram mais do que qualquer outra coisa, Silvia conquistou um dos maiores desejos de qualquer influenciador: ser embaixadora de grandes marcas, como BTG Pactual e 3 Corações. Além disso, já trabalhou com nomes como JHSF, Audi, Gucci, Valentino, Ferragamo e Dior. Sua combinação de estratégia, autenticidade e visão de longo prazo solidifica seu lugar como uma das influenciadoras mais respeitadas do Brasil

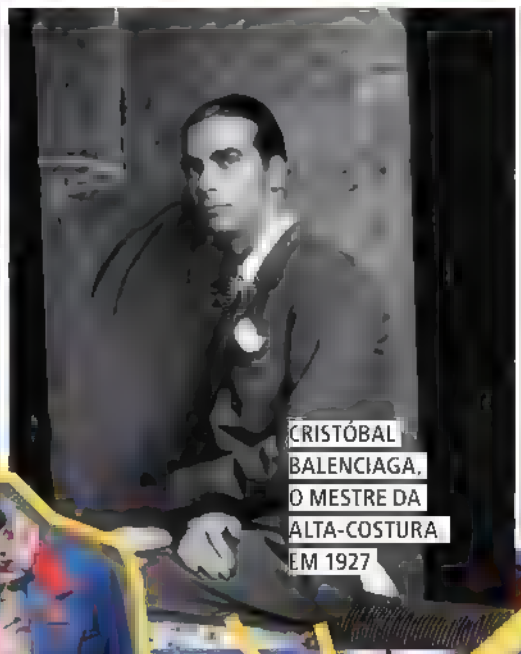
Por isso, não deixa de sentir orgulho de si mesma. "A gente precisa ter muita coragem para fazer o que quer, quando quer. Hoje em dia as pessoas sabem que ser uma influenciadora é um trabalho importante para movimentar o mundo da moda Há 15 anos isso não era um trabalho, era um hobby. E eu tive coragem de abrir meu blog. Hoje, 15 anos depois, vivo o melhor momento da minha vida." A calma invencível, de Camus, que ela citou durante a pandemia, parece nortear toda a sua vida. □

Telegram @clubederevistas

Por trás da moda

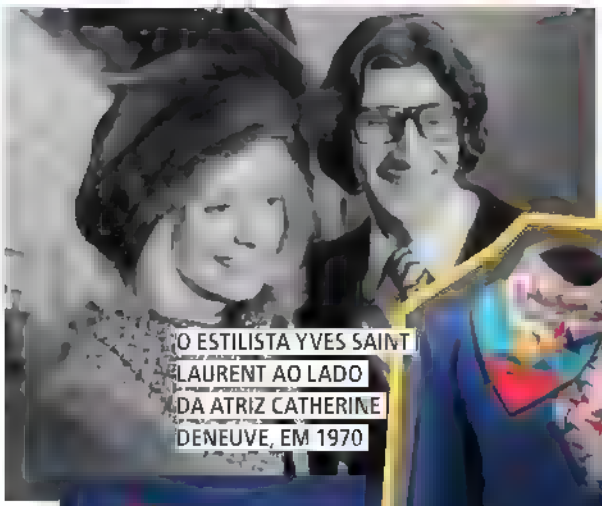
UNIFORMES CRIADOS POR GIORGIO ARMANI, EM 1991, PARA A ALITALIA

ATENDENTES DA BRANIFF INTERNATIONAL AIRWAYS VESTINDO PEÇAS CRIADAS POR EMILIO PUCCI, EM 1965



CRISTÓBAL BALENCIAGA, O MESTRE DA ALTA-COSTURA EM 1927

PARA INVERNO E VERÃO, OS TRAJES DA TRIPULAÇÃO DA AIR FRANCE POR BALENCIAGA



O ESTILISTA YVES SAINT LAURENT AO LADO DA ATRIZ CATHERINE DENEUVE, EM 1970

YVES SAINT LAURENT LEVOU OUSADIA PARA O VISUAL DAS COMISSÁRIAS DE VOO DA QANTAS AIRWAYS, EM 1986

DETALHE DO UNIFORME DE EMILIO PUCCI PARA A BRANIFF INTERNATIONAL AIRWAYS

Telegram @clubederevistas

A MODA ESTÁ NO AR

Com a assinatura de grandes nomes da moda, os uniformes das companhias aéreas poderiam ser verdadeiros itens de prêt-à-porter. *Exceto os da Balenciaga – e eu conto o porquê*

Foi durante um longo voo de férias que me vi analisando os movimentos dos uniformes das comissárias de bordo: a modelagem, o caimento do tecido e como as cavas se comportavam ao levantar e abaixar os braços. Me peguei aflita com uma das mangas, que puxava toda a estrutura do casaco e deixava a peça alguns centímetros mais curta a cada movimento da tripulante. Pensei em quanto essa cena seria um verdadeiro drama para Cristóbal Balenciaga — e, de fato, pensar em uniformes para mais de uma centena de aeromoças foi um pesadelo para o estilista espanhol. Mas por que o mestre da alta-costura impecável poderia temer inofensivas cavas e mangas?

Para o Sr. Balenciaga, perfeição não combinava com produção em escala industrial, ou *prêt-à-porter*. Introduzido à moda a partir da experiência com alfaiataria, o costureiro tinha obsessão por adaptar — e alterar inúmeras vezes — suas criações a ponto de reproduzir de maneira fidedigna o corpo da cliente. Tais características, acompanhadas de tecidos nobres e acabamentos sublimes, são correspondentes à categoria que ele pertencia: a Couture. Entre as décadas de 1940 e o final de 1970, ele ficou conhecido por desenvolver modelos icônicos que, até hoje, carregam uma combinação entre ousadia, elegância e modernidade para a época. No entanto, tudo era produzido nas salas do seu ateliê em Paris. Quando a crise na Couture se tornou realidade, graças à modernização da indústria, a aventura de Cristóbal parecia estar chegando ao fim, a ponto de decidir fechar as portas da sua *maison* para não ter que se render ao *ready-to-wear*.

Foi assim que o desenvolvimento das peças para a Air France tornou-se o mais próximo que o estilista chegou de uma produção em larga escala. Em 1968, aceitou explorar o desconhecido: uma fábrica da Mendès, fabricante francês de *prêt-à-porter* de luxo. O que aterrorizou Balenciaga foi entender que as mais de mil funcionárias da maior companhia aérea da época precisariam se adequar aos padrões de medidas Mas não só. Diferentemente de suas clientes, que eram vestidas para festas e compromissos sem muito esforço, ele precisou compreender que sua preocupação em desenvolver mangas perfeitas tinha ganhado mais um desafio: além de bonitas, deveriam permitir mobilidade para colocar uma mala no compartimento superior (eis a conexão com a cena que presenciei).

A ideia de aceitar que tudo fosse desenvolvido por máquinas não parecia suficiente para o estilista. Ele decidiu organizar agendamentos com cada uma para ajustar suas medidas Essa percepção é uma das principais características do Sr. Balenciaga, pois ainda que estivesse cedendo às máquinas, suas criações jamais deixariam de acompanhar a particularidade do corpo de cada aeromoça. Por isso, os looks eram formados por casaco de abotoamento duplo, saia acima do joelho, capa de chuva, luvas, lenço, boné e sapatos com salto. As coleções

Fotos Cortesia/SFO Museum, Museu Cristóbal Balenciaga e Giorgio Armani **Colagens** Liana Alves

Telegram @clubederevistas

Por trás da moda

O ESTILISTA EMILIO PUCCI ENTRE MODELOS USANDO SUAS ICÔNICAS ESTAMPAS, EM 1959

O ESTILISTA GIORGIO ARMANI APÓS SUA APRESENTAÇÃO "ONE NIGHT ONLY DUBAI", EM 2021

VERSÕES DO UNIFORME DESENVOLVIDO POR BALENCIAGA, USADO POR UMA DÉCADA PELA AIR FRANCE

foram pensadas em versões para inverno e verão, em lã e tergal, e foram usadas por uma década.

Além dessa conexão, outros grandes nomes levaram sua expertise para o vestuário das tripulações. Três anos antes de Balenciaga transformar o aeroporto de Orly em seu ateliê, o italiano Emilio Pucci levou suas cores vibrantes para os uniformes da extinta Braniff International. Na década de 1980, foi a vez de Yves Saint Laurent levar para a Qantas Airways sua ideia de moda para os ares — com direito a padronagem de cangurus coloridos.

E como seria se Giorgio Armani criasse um uniforme de tripulação? Em 1991, a Alitalia convidou o designer para traduzir sua alfaiataria impecável para um guarda-roupa de bordo. O resultado foi uma série de jaquetas, casacos e ternos em tonalidades que já fazem parte da estética Armani, como marrom, areia e azul marinho. O conforto foi o mesmo pelo qual o italiano ficou conhecido na década de 1970, quando revolucionou a silhueta masculina e levou seus estudos também para a feminina. Um encontro elegante, confortável e sem restrições. □

Renata Brosina
@renatacbrosina é jornalista e editora de moda com foco em luxo e sustentabilidade

Telegram @clubederevistas

CLAUDIA

amor&sexo

Olhar gentil

DANI ARRAIS, EDIANE RIBEIRO (NA FOTO) E LELA BRANDÃO DISCORREM SOBRE A DELICADA ARTE DE NOS RELACIONAR COM NÓS MESMAS

TOC, TOC
Uma inesperada história de amor entre duas vizinhas

CARPE DIEM
Pelo direito de perder o controle e deixar que cuidem de você

AUTÊNTICA, SIM
Por que mulheres ainda são julgadas quando tentam ser livres?

Foto [illegible] Payin

Telegram @clubederevistas

A FELICIDADE MORA AO LADO

É preciso coragem para se reconhecer em um novo amor. Foi construindo tijolo por tijolo que Íris e Regilene encontraram, enfim, a alegria de compartilhar uma vida

Telegram @clubederevistas

Deixa te falar...

Muitas vezes, o amor está bem pertinho, logo ao lado, e passamos anos sem notá-lo — ou apenas o ignorando. Afinal, é necessário muita coragem para se reconhecer em um novo amor.

Iris tinha 39 anos quando se viu nessa situação. Ela era professora em Macapá (AP), casada há 19 anos, mãe de dois filhos, e presa em um relacionamento que, para os outros, parecia ir bem, mas não passava de um ciclo de medo e violência. O ex-marido era um homem querido pela vizinhança, só que, dentro de casa, bebia, jogava e agredia. Sua vizinha Regilene, que também tinha filhos, assistia de perto essa realidade. Foi ela quem, muitas vezes, ajudou a preparar o almoço quando Iris não conseguia, ouviu desabafos que não encontravam espaço em outro lugar e, sem saber, se tornou refúgio. A relação entre as duas cresceu como se sempre estivesse ali, esperando ser percebida

Até que em uma noite, num momento de descontração, veio a revelação: "Eu gosto de você". Não era como amiga, mas como alguém que queria ficar perto, cuidar e ser cuidada. Para Iris, foi um susto. Nunca havia se imaginado nessa situação e nem era algo que fazia parte de sua percepção sobre si mesma. Quando a vizinha repetiu a declaração, no dia seguinte, sem nenhum efeito da bebida da noite anterior, algo mudou.

A aproximação evoluiu para encontros escondidos. Iris permanecia casada e Regilene morava na casa da mãe. A cidade, apesar de ser uma capital, era pequena demais para segredos. Mas o amor, quando acontece, encontra espaço. No começo, elas equilibraram a felicidade de estarem juntas e o medo do julgamento. O primeiro encontro foi carregado de ansiedade. Iris, acostumada à violência, sentiu que precisava de bravura para viver esse sentimento.

Quando finalmente terminou o casamento, o ex reagiu com ainda mais agressividade. Iris saiu de casa apenas com uma mala e um computador. Deixou para trás tudo aquilo que construíra materialmente nos últimos quase 20 anos. Como ela mesma diz, hoje pode até não ter uma casa própria, mas tem "o tijolo de amor".

> *DEPOIS DE TANTO TEMPO PRESAS A UMA REALIDADE DOLOROSA, ERA IMPOSSÍVEL RENUNCIAR A UMA HISTÓRIA QUE AS FAZIA FELIZES*

No começo, esse tijolo teve rachaduras. Os filhos de ambas, quase adultos, não aceitaram bem a notícia. Para eles, as duas eram amigas. Foi preciso explicar que o amor era verdadeiro e não havia motivo para sentir vergonha. Com o tempo, a resistência virou proteção. Hoje, eles dizem com orgulho que têm duas mães.

O preconceito, porém, não parou ali. Iris ficou um ano sem falar com sua genitora. A mãe da companheira também não aceitou de imediato. Ela dizia que respeitava, mas não aceitava — como se respeito e aceitação pudessem caminhar separados. Resilientes, continuaram. Depois de tanto tempo presas a uma realidade dolorosa, era impossível renunciar a uma história que as fazia felizes.

Ainda hoje, Iris enfrenta olhares de julgamento. Como professora, se preocupava com o que diriam os pais de seus alunos. Com o tempo, percebeu que nessa nova vida não havia espaço para o medo. Relacionamento diz respeito a carinho e cumplicidade. Muitos acham que uma relação entre duas mulheres se resume à atração sexual, mas tem muito mais a ver com dividir o dia, se importar, criar uma rotina e construir um futuro. É saber que, se uma viajar, a outra vai sentir saudades como se faltasse um pedaço.

Iris e Regilene já vivem juntas há mais de 10 anos. Se no começo a dúvida e o medo acompanharam essa relação, hoje tudo o que ficou foi o amor. O amor que precisou ser construído aos poucos, como uma casa. Tijolo por tijolo. Um amor que resistiu a tempestades. Um amor que ainda hoje se reforça a cada olhar trocado e a cada "eu te amo" dito. Porque a verdade é que, às vezes, a felicidade mora ao lado. □

Alexandre Simone e Lucas Galdino
comunicadores e criadores do @historiasdeterapia

Colagem Mika Nanba. Ilustração colunista Cássia Ronz

Telegram @clubederevistas

A REJEIÇÃO DO PRAZER

Mulheres que sofrem são aceitas pela sociedade, enquanto as que desejam e vivem fora das expectativas alheias continuam julgadas e silenciadas

Telegram @clubederevistas

Assistir à série *Disclaimer*, dirigida por Alfonso Cuarón e estrelada por Cate Blanchett, é uma experiência que deixa marcas em qualquer uma. O enredo da protagonista Catherine reflete a realidade de tantas mulheres que enfrentam julgamentos cruéis e silenciamentos sistemáticos em um mundo que raramente busca ouvir todos os lados. É uma história que expõe a violência simbólica de criar narrativas a partir de fragmentos, ignorando a complexidade e as nuances da verdade e da vida.

Na trama, Catherine é mal interpretada a partir de uma combinação de fotos e um livro que expõem seu passado. As pessoas ao seu redor — inclusive seu marido — escolhem acreditar na versão mais conveniente e simplista: a de que ela cometeu uma traição. Ninguém a ouve. Sua voz é brutalmente silenciada. E quando finalmente a verdade vem à tona, revelando que ela foi vítima de uma violência, e não autora de uma traição, a crueldade dessa narrativa se torna ainda mais evidente

Seu marido, ao descobrir a verdade, sente alívio, mas não por empatia. Ele está mais confortável com a ideia de que Catherine sofreu uma violência brutal do que com a possibilidade de ela ter exercido seu direito ao prazer. Esse alívio, tão cruel quanto revelador, expõe algo maior: como a sociedade prefere mulheres que cabem no papel de vítimas dos algozes da moral masculina. Mulheres que sofrem são aceitas. Mulheres que desejam, que vivem fora das expectativas alheias, são julgadas, silenciadas e excluídas de suas casas e da sociedade geral.

Esse silenciamento, infelizmente, não é ficção. Segundo o Instituto de Pesquisa Econômica Aplicada (Ipea) e o Fórum Brasileiro de Segurança Pública, mais de 140 mil mulheres foram vítimas de violência doméstica e intrafamiliar em 2022. Dessas, 12 mil sofreram algum tipo de abuso sexual. Os dados, porém, podem estar aquém da realidade, já que depois dos episódios de violência, oito em cada 10 mulheres vítimas afirmaram não ter procurado nenhuma forma de atendimento, como a polícia ou um serviço de saúde, de acordo com dados do Instituto Patrícia Galvão. Medo, vergonha, sensação de culpa e receio em ser desacreditada são apontados como barreiras para que essas vítimas busquem ajuda.

> *"O PRAZER FEMININO, ESPECIALMENTE, É TRANSFORMADO EM UM TABU, ENQUANTO O SOFRIMENTO É VALIDADO E ATÉ ROMANTIZADO*

Quantas vezes vemos uma mulher ser condenada socialmente com base em pedaços de informação? Quantas vezes escolhemos acreditar em uma versão mais confortável, em vez de buscar as sutilezas de todos os lados? A escolha de ignorar o todo pode destruir vidas e arruinar reputações. Há uma responsabilidade imensa em como escolhemos acreditar, julgar e agir diante das histórias alheias.

A sociedade parece relutante em aceitar mulheres como seres completos, com suas contradições, desejos e dores. O prazer feminino, especialmente, é transformado em tabu, enquanto o sofrimento é validado e até romantizado. O seriado disponível no AppleTV+ expõe isso com clareza: Catherine não perdoa seu marido porque percebe que ele escolheu o que era mais fácil para ele. Ele não a ouviu. Ele escolheu o julgamento. E, para muitas mulheres, essa realidade é familiar demais.

Mas há um poder em resistir a essas narrativas. Há força em encontrar a própria voz e reescrever a própria trajetória, mesmo quando o mundo se recusa a ouvir. O que *Disclaimer* nos ensina é que respeitar a complexidade de uma história é um ato de justiça. E talvez a maior resistência seja não apenas sobreviver ao julgamento, mas se levantar com coragem e dizer: minha história merece ser ouvida. E será, quer queiram, quer não. □

Martchela
Jornalista, atriz e humorista, @martchela__ é apresentadora do Lambisgóia Cast

Imagem Getty Images **Ilustração colunista** Cássia Roriz

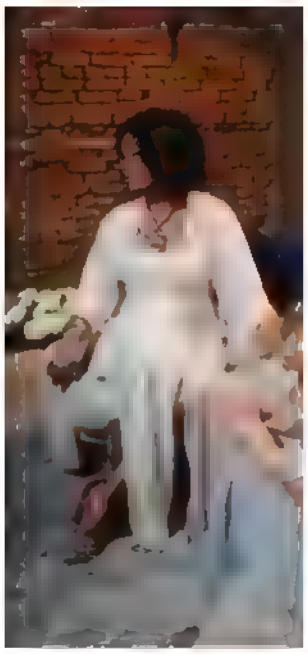
Telegram @clubederevistas

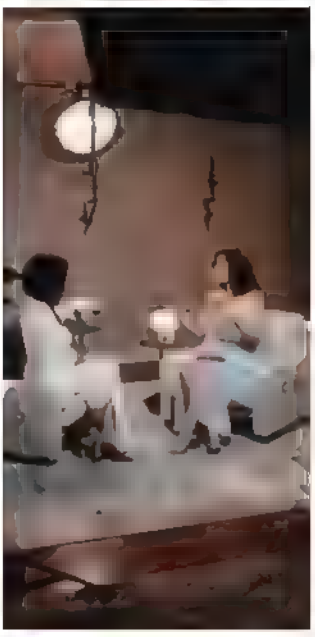
NOVO

NOVO DOWNY BRISA SUAVE:

O CHEIRINHO QUE SUAS ROUPAS E CASA MERECEM

Telegram @clubederevistas





SUAVI-DADE

Nossa relação com nós mesmas pode ser mais tranquila: é o que mostra a 1ª temporada em vídeo do podcast Jornada da Calma *com Dani Arrais, Ediane Ribeiro e Lela Brandão*

TEXTO HELENA GALANTE **FOTOS** JULIA PAIVA

Telegram @clubederevistas

Autocuidado

Coisas para fazer: quem de nós não tem uma lista infindável? Diante das demandas que se multiplicam — e fazem parecer razoável querer ser produtiva ab-so-lu-ta-men-te todo instante do dia — definir prioridades e ir com calma é um desafio. "Nessa vida acelerada, muitas vezes você faz tudo, para depois fazer o que você mais quer. Ainda quero inverter isso: fazer o que eu mais quero, para depois fazer tudo." As palavras cheias de sabedoria são da jornalista e escritora Daniela Arrais, convidada do episódio de estreia da primeira temporada em vídeo do podcast Jornada da Calma, oferecida por Downy Brisa Suave

Autora do necessário livro *Para Todas as Mulheres que Não Tem Coragem* (Editora BestSeller) e uma das criadoras da @contente.vc, Dani fala com propriedade das armadilhas que tomam os caminhos femininos, entre elas o fenômeno da impostora. "A gente é acometida não porque tem baixa autoestima, ou não confia no que faz, ou não seja muito boa. Existe uma estrutura de sociedade que não nos quer ocupando espaços", diz. O próprio processo de escrita do livro foi uma superação dessa sensação, que virou tema de uma palestra sua. "A pergunta final é: o que você faria se não tivesse medo? E eu respondia: escreveria um livro." Até que escreveu.

Sua forma de ativismo no mundo passa por cercar-se de outras mulheres. "Quando a gente se junta, cresce. Somos boas nisso. Digo: 'Helena, como assim você tem dúvida? Você vai fazer, você é maravilhosa'. Aí você diz para a sua amiga também. A gente se une para parar de desistir antes de tentar e para não deixar esse medo paralisar. Tem que ir com medo mesmo." Ainda que o ímpeto realizador esteja sempre presente — "sou cheia de urgências inadiáveis", ela diz, com clareza dos sonhos altos —, a escritora tem valorizado cada vez mais a quietude de estar na sua própria companhia.

"Eu entendi que o silêncio me revela muitas coisas. Ele me faz ter ideias, escrever, olhar para mim com o cuidado que eu gostaria de olhar com mais frequência. Então virei fã do silêncio, de ficar sozinha. Tem a ver também com o fato de que eu tenho um filho pequeno, então esses momentos são muito raros. Quando eles acontecem, você quer aproveitar completamente. Assim você fica cavando espaço, cavando um tempo para conseguir essas ilhas de sossego." Quem se identifica com a agenda corrida, porém, sabe que até parar e respirar fundo demanda coragem. "A gente precisa de coragem nos mínimos passos e nos grandiosos. A coragem está em tudo, inclusive em se permitir ter um momento de pausa, um momento de calma nesse mundo que a gente vive com tantas crises, tão acelerado, tudo para ontem."

Seja reservando um espaço na agenda para brincar de Lego com o filho, Martin, fruto do casamento com Laura Della Negra, soltando o grito num passeio de montanha-russa ou reunindo valentia para dar um mergulhão no mar gelado (ela explica: "Sou de Recife, onde o mar é quente. Em São Paulo, é difícil para mim, vou só com o pezinho"), Daniela Arrais é uma inspiração para sermos do tamanho que quisermos. "A gente precisa de coragem para entender o que é que nos faz bem e enxergar que a gente pode ser protagonista da nossa história."

Telegram @clubederevistas

"A coragem está em tudo, inclusive em se permitir ter um momento de pausa nesse mundo que a gente vive com tantas crises, tão acelerado

DANI ARRAIS

Telegram @clubederevistas

Autocuidado

Essa sonhada autenticidade permeou todo o segundo episódio da temporada, que trouxe uma conversa franca e emocionante com Ediane Ribeiro. Psicóloga com formação em psicotraumatologia, terapeuta somática, TEDx Speaker e uma comunicadora brilhante que aborda assuntos tão relevantes quanto regulação emocional, manejo de estresse e saúde mental, Ediane lançou no final de 2024 o ótimo *Os Tesouros Que Deixamos Pelo Caminho* (Editora Paidós). O subtítulo do livro — "Como aprender a lidar com nossos traumas pode nos lançar em um resgate da própria potência" — dá pistas da grandiosidade da tarefa da sua abordagem sobre trauma, mais conhecida pelo termo em inglês *trauma-informed approach*.

Um bom primeiro passo envolve sair do modo piloto automático, que nos distancia da percepção das nossas sensações físicas (como o frio na barriga ou nó na garganta), das nossas emoções, e também dos nossos sentimentos. "Esse estado é um produto da vida contemporânea", explica a psicóloga. "Nossos ancestrais das cavernas estavam muito mais conectados com seus sentidos. Se os instintos não estivessem funcionando, era questão de vida e morte. À medida que a espécie foi evoluindo, ganhamos mais neocórtex, a sede da razão, e caminhamos para um encantamento com esse produto mental. Faço um corte nessa história pra chegar no hoje, com telas, ouvindo tudo na velocidade 2x Essa mente acelerada me desconecta do meu corpo."

O retorno à conexão passa pela nossa relação com nós mesmos, claro, mas está longe de ser uma questão individual. "Somos seres da relação, nós criamos identidade nos relacionamentos, criamos conexão e vínculo para nos sentirmos também mais humanos." Num ambiente seguro, com pessoas dispostas, podemos revisitar essas dores e elaborá-las de novo. "Eu vejo poucas coisas mais efetivas para redução de estresse, para processamento de trauma, do que vínculos de segurança", afirmou Ediane. Com sensibilidade, ela transformou a entrevista numa demonstração vívida da possibilidade de recuperação da confiança em si e nos outros "Se a gente tiver relações que nos amparam, se eu tiver um olhar que olhe para mim como você está me enxergando agora, e que me veja como possível, eu consigo acessar em mim também essa força de possível", completou.

Nosso grande tesouro, nossa maneira única de existir no mundo, de forma autêntica e confiante, pode ser acessada se realizarmos "sankofa". Ediane explica: "Sankofa tem muito a ver com o coletivo, a ancestralidade. É um ideograma africano representado por um pássaro com um bico olhando para trás que se associa a um ditado também tradicional africano, que diz algo mais ou menos como: 'você pode voltar atrás e pegar o que esqueceu'. É uma frase curta que cabe tanta coisa dentro".

Telegram @clubederevistas

Telegram @clubederevistas

Telegram @clubederevistas

No caminho de Lela Brandão, convidada do terceiro episódio da temporada em vídeo do podcast Jornada da Calma, lidar com a autocobrança e encontrar equilíbrio entre as (muitas) tarefas do cotidiano são pontos de atenção constantes. Criadora da Lela Brandão Co., marca de roupas confortáveis e lindas, voz incondunfível do podcast de sucesso *Gostosas Também Choram*, TEDx Speaker e Forbes Under 30, Lela influencia muitas pessoas a adotar um estilo de vida mais calmo no dia a dia: a começar pelas mais próximas.

"Uma coisa que eu conversei muito com a minha equipe esse ano é: vamos parar de viver na urgência? Vamos aproveitar onde a gente está? Porque daqui a pouco, isso daqui não vai mais existir. E se a gente sempre estiver olhando o próximo degrau, a gente não vai olhar nem os degraus que estão para trás e nem onde a gente está", reflete Lela Brandão, hoje em paz no seu próprio ritmo. Isso não significa abrir mão da ambição e dos sonhos autorais, pelo contrário. "Se você for honesta, talvez não exista essa urgência. Você diz 'quero que a empresa cresça 30%'. Mas com base no quê você falou isso, sabe? Daí se não crescer 30%, você vai se sentir fracassada. Querer, mas mais devagar, eu acho que talvez seja uma boa receita para não pifar."

Quem já sentiu a exaustão chegar perigosamente perto sabe que ajustar a agenda para incluir o descanso não é opcional, mas mandatório. "Você tem que ter muita consciência de que seu tempo é muito limitado. Você tem só 24 horas e nessas 24 horas você precisa dormir, tomar banho, estar com a sua família, trabalhar ", enumera.

Se nem sempre é possível mudar o "quando", Lela sonha eventualmente em mudar o "onde". É nesse momento que aparece o desejo de sair de São Paulo, onde mora atualmente com o marido e sócio Viktor Murer, e criar uma vida no rancho. "O dia que a Julia Tolezano decidiu ir para a mata, eu nunca mais falei de outra coisa na terapia", diz, entre risos. "Eu falo para a Ana, que é minha analista: 'Daqui a pouco eu vou fazer a Jout Jout, não estou aguentando, estou de saída'. E ela: 'Mas você acha que seus problemas não vão seguir para lá?'. Aí já é outra questão."

O que, então, seria diferente de verdade num outro CEP, com mais espaço e oportunidade de tomar um solzinho? A resposta de Lela passa por uma maior sensação de integração. "Conforme a gente vai trabalhando na internet ou com coisas que são muito mentais, tem um sentido de sair do corpo e ficar só na cabeça. Vou me sentindo mal no meu corpo. Eu chego no fim do dia e não usei meu corpo para nada. Abro o celular e dei cinco passos no dia, sabe?", completa.

Assim como a atividade física é uma estratégia para dar um *reboot* no corpo, o descanso tem que entrar em cena para dar um refresco entre as cobranças. Aqui a atitude de Lela pode parecer extrema, especialmente entre os criadores de conteúdo, que estão cronicamente online: "Aos sábados, fico offline. Meio que religiosamente, não mexo nas redes sociais. Não estou. Não adianta, me procurar eu não vou responder".

Nem sempre os planos dão certo, claro, mas encarar a nossa relação conosco de uma maneira mais suave passa por entender as variações. "Ser adulto é decidir que você vai ser feliz. Nunca vai estar tudo certo. Na minha cabeça, inconscientemente, estava esperando estar tudo em paz, certo e estável, para falar: 'Sou feliz'. Sempre vai ter essa dualidade Mais perigoso que ficar entre felicidade e tristeza, é apatia." A jornada segue. □

Telegram @clubederevistas

Liana Ferraz
(@lianaferraz) é escritora,
atriz e criadora do @escritamatinal

Jogo do controle

Eu sempre me antecipo.

Na conversa que talvez eu tenha um dia com alguém, já sei minhas falas, as do outro, entonação, pausa, luz, câmera e...

Não. Não tem ação.

Muitas vezes, na maioria, o filme é exibido somente na minha cabeça. Sessão exclusiva! Área VIP, pois, acreditem, além de roteirista, atriz e diretora, sou também plateia.

Tenho nomeado – para facilitar a cura é preciso nomear – de controle.

Sim, sou controladora.
Assumo. E basta eu acenar em direção a qualquer diagnóstico, que logo já acontece um tipo de acomodação coletiva.

Sim, sou controladora. Assumo.
E acho um saco. Adoraria ir no flow, sentir a vibe, *carpe diem*, um dia depois do outro, gratidão e o escambau. Acreditem, ninguém sofre mais do que eu. Estou, inclusive, tentando controlar a culpa por ser controladora.

Mas, quer saber, vou inverter esse jogo (ou este texto, que é meu palco mais gentil) e dizer que se sou controladora, não o faço por uma vilania trivial e gratuita. Ah, não mesmo! Se sou controladora, o faço porque teve que nascer algo em mim para sobreviver à cobrança de ter respostas e soluções para tudo desde muito cedo. Hábito que parece se repetir em espirais bastante cansativas. Se sou controladora (e já admiti que sou) quero que também admitam que há uma rede de pessoas ao redor de uma controladora, beneficiando-se da segurança de não escolher nada, não antecipar nada, de não gastar a mente com um roteiro obcecado e falido que fazemos na tentativa de preservar dinâmicas fundamentais para a vida. Ao redor de uma pessoa controladora, é preciso que também comecem a levantar as mãos os omissos, os covardes, os encostados, os indecisos que avançam na vida às custas de alguém.

Quem sabe com a mesa posta, as cartas expostas e as mãos, não apontadas, mas levantadas com atribuições justas aos papéis do jogo, a gente consiga perceber que a pessoa controladora pode estar disposta a dividir o controle se perceber minimamente que existe alguém com quem contar

Ilustração colunista Cássia Roriz

Telegram @clubederevistas

CLAUDIA

atualidades &futuros

Da alma

CARLA MADEIRA SE CONSAGRA COMO A AUTORA MAIS LIDA DO PAÍS MÉRITO DA SUA ESCRITA SENSÍVEL CONECTADA COM O BRASIL

Foto Nah Rodrigues

CORAGEM
Como saber quando é hora de fazer o primeiro investimento?

TRAPINHOS
Entenda como funcionam os diferentes regimes de bens em um casamento

Telegram @clubederevistas

TUDO É RISO

Prestes a bater a marca de 1 milhão de livros vendidos, **Carla Madeira** *é a mulher mais lida*

TEXTO PAULA SPERB **FOTO** NANI RODRIGUES **STYLING** MARIANA SUCUPIRA
BELEZA [illegible] **DIREÇÃO DE ARTE** [illegible]

Vestido **Valéria Mansur**; Pulseiras e Anel **Tatiana Queiroz** e Sapatos **Débora Germani para Vaninha Perpétuo**

Telegram @clubederevistas

Telegram @clubedarevista

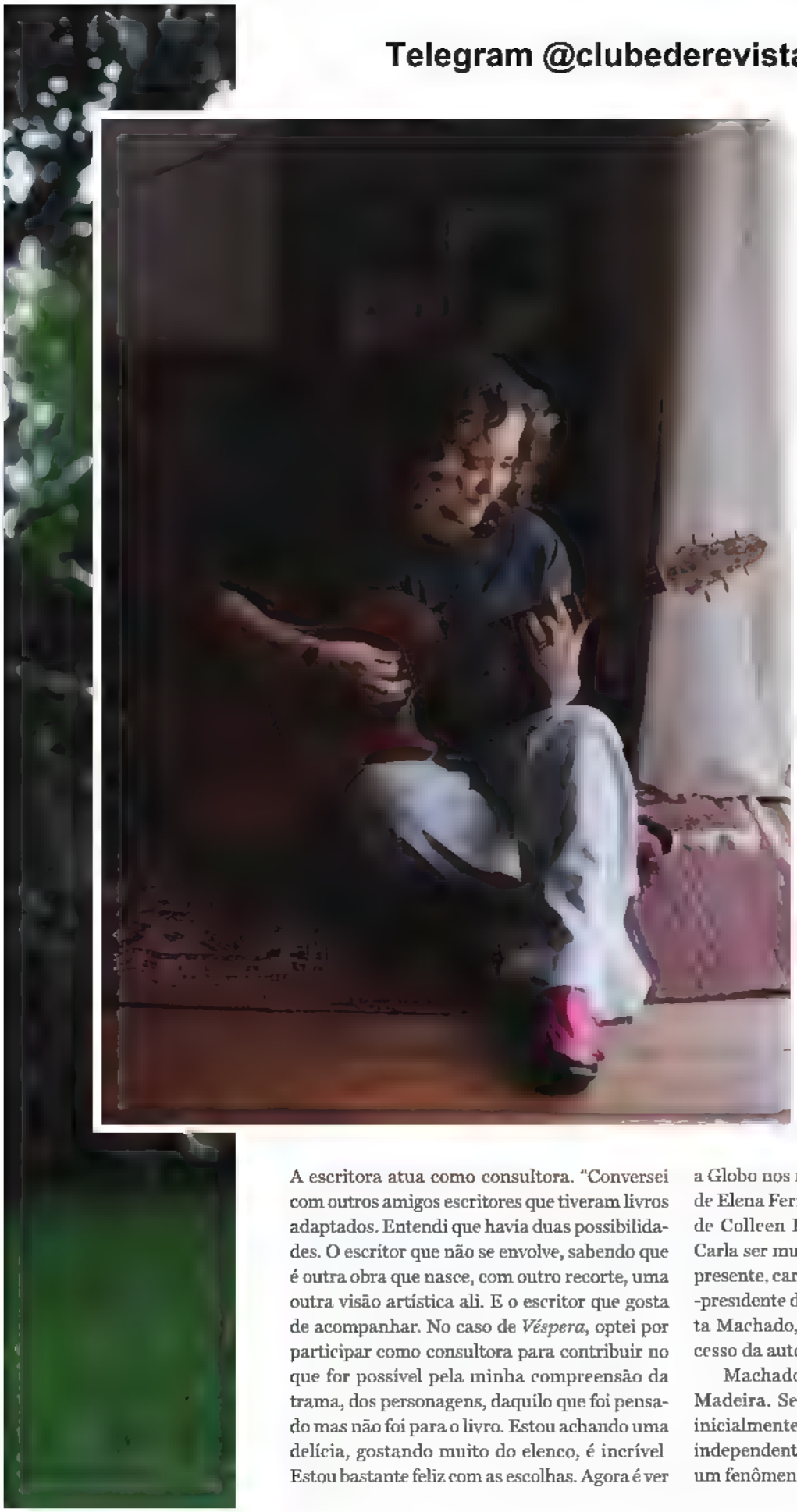
Camisa e Broche **Marcos Ferreira**; Calça **Printing**; Brincos **Tatiana Queiroz** e sapatos acervo da stylist

Nas bagagens de viagem, há um item obrigatório. Ao lado das malas, Carla Madeira carrega sempre seu violão. A escritora brasileira mais lida do país — prestes a bater 1 milhão de livros vendidos — faz questão de transportar o instrumento para onde vai. E na mão. "Vai dentro do voo e vai sempre", conta. Nas últimas férias, na praia de Muro Alto, Pernambuco, Carla tocou os acordes de um cancioneiro nacional variado, com músicas como *Fullgás*, de Marina Lima, *Flor do Reggae*, de Ivete Sangalo, além de Paulinho da Viola e Chico Buarque. Como plateia, a sua família: nove adultos e cinco crianças, incluindo seus dois filhos e os três filhos do marido Este é o seu terceiro casamento. "Foi uma delícia", descreve sobre os dias de música e descanso.

Os livros da autora mineira, *Tudo É Rio* (2014, Quixote, 2021, Record), *A Natureza da Mordida* (2018, Record) e *Véspera* (2021, Record) já venderam 973.103 cópias. O respiro pernambucano na rotina agitada da best-seller foi o último antes das comemorações da aguardada marca do primeiro milhão. Foi também a última pausa antes do início das gravações da adaptação do seu livro mais recente, *Véspera*. O romance está sendo transformado em uma série para a HBO Max, com direção de Joana Jabace. O elenco é tão estrelado quanto os números de venda da autora. No papel dos personagens gêmeos Caim e Abel, o ator Gabriel Leone, que recentemente interpretou Senna, na série da Netflix. No papel de Veridiana, parceira de Caim, está escalada Bruna Marquezine, e para interpretar Vedina, parceira de Abel, a atriz Camila Márdila

Carla também tem um papel na adaptação.

Telegram @clubederevistas



TShirt **Valéria Mansur**, Calça e Sapatos **Graça Ottoni**, Pulseira e Anéis **Kika Alvarenga**

A escritora atua como consultora. "Conversei com outros amigos escritores que tiveram livros adaptados. Entendi que havia duas possibilidades. O escritor que não se envolve, sabendo que é outra obra que nasce, com outro recorte, uma outra visão artística ali. E o escritor que gosta de acompanhar. No caso de *Véspera*, optei por participar como consultora para contribuir no que for possível pela minha compreensão da trama, dos personagens, daquilo que foi pensado mas não foi para o livro. Estou achando uma delícia, gostando muito do elenco, é incrível Estou bastante feliz com as escolhas. Agora é ver isso ganhar vida", diz.

A contribuição é mais do que justificada. *Véspera* é o tipo de romance cheio de camadas que podem ter diferentes interpretações pelo leitor. O tema da família, que atravessa toda a obra da autora, também está presente no enredo.

Em *Véspera*, a personagem Vedina, que vive um casamento atribulado com o gêmeo Abel, abandona momentaneamente seu filho em um instante de desespero. Quando volta, em seguida, para resgatá-lo, o menino não está lá. Quem levou o garoto e por quê? Alternando o tempo da narrativa, conhecemos o conflito entre os irmãos, ambos apaixonados por Veridiana. Eles foram criados por uma mãe preocupada com o destino que poderia ser atribuído a eles pelos nomes trágicos escolhidos unilateralmente pelo pai

"Os livros da Carla trazem questões femininas importantes do nosso tempo, num texto sempre bem costurado, que ressoa em mulheres muito diversas Carla une o Brasil, como a Globo nos melhores tempos. Agrada leitoras de Elena Ferrante, Isabel Allende e também as de Colleen Hoover. Soma-se isso ao fato de Carla ser muito especial, atenta a seu público, presente, carismática, interessante", diz a vice-presidente do Grupo Editorial Record, Roberta Machado, sobre as múltiplas razões do sucesso da autora

Machado foi a responsável por contratar Madeira. Seu primeiro livro, *Tudo é Rio*, foi inicialmente publicado em 2014 pela editora independente Quixote, de Belo Horizonte. Foi um fenômeno do "boca a boca". A história con-

Telegram @clubederevistas

Coloco a escrita nesse lugar do que gosto de fazer no meu tempo livre. Não coloco no lugar do trabalho. Não entra na conta do estresse. Tenho um prazer enorme

*

ta sobre o casamento idílico de Dalva e Venâncio e o afastamento do casal após um episódio de violência. A chegada de Lucy, uma prostituta, abala as certezas dos personagens. A edição foi parar nas mãos da escritora gaúcha Martha Medeiros, que o recomendou na sua coluna do jornal *O Globo*. O livro, então, passou a ser procurado em todo o país. A entrada em uma grande editora como a Record garantiu uma distribuição nacional. A capilaridade facilitou as vendas nas livrarias, sem dúvidas, mas a verdadeira resposta sobre a recepção calorosa aos seus livros está nos leitores.

"A gente não sabe exatamente por que os livros vendem muito. Mas, com certeza, teve ressonância nas pessoas. Isso é muito bom", comenta Carla. "Todo autor que publica quer ser lido", acrescenta. Porém, ser lida significa, às vezes, ser criticada. Segundo a autora, há uma confusão ao entender algo que vende muito como algo necessariamente ruim. "Há uma arrogância de pensar que, se vende muito, não pode ser bom", diz

O fato é que Carla Madeira é uma escritora incontornável na literatura brasileira contemporânea. Tanto que o encerramento da Flip de 2024 (Festa Literária Internacional de Paraty), evento mais prestigiado do calendário literário, ficou por conta da mineira, ao lado das escritoras Sílvana Tavano e Mariana Salomão Carrara

Segundo a curadora da Flip, Ana Lima Cecílio, a presença da autora no evento tem relação com o que acontece nas livrarias. "Ela é uma coisa que arrasta a multidão. Talvez a pergunta que eu mais tenha ouvido quando eu trabalhava em livraria era assim: 'Li todos da Carla Madeira e agora o que mais eu leio?' Isso significa que ela leva o leitor pela mão por causa da história envolvente, por um jeito de contar", diz a curadora. Os livros da escritora também são capazes de fisgar quem não tinha o hábito de ler, explica Cecílio. "Não sei exatamente qual é o milagre operado, mas sei que que já dei livro da Carla para gente que não conseguia ler um livro há anos e falou 'Nossa, eu fiquei sem conseguir largar'", conta a curadora da Flip.

Outra característica, destacada por Cecílio, é a colaboração de Madeira para a discussão sobre linguagem e literatura. "A Carla é uma das pessoas que melhor comunica, que tem uma reflexão muito interessante", explica.

Além da música, que a colocou diante de grandes plateias na juventude, participando de festivais e shows, inclusive com composições próprias, Madeira também passou pela matemática. Antes de se formar em publicidade e jornalismo, ela estudou dois anos de matemática. Seu pai era matemático e a disciplina dos números, inclusive, aparece na trama de *Véspera*. "Existe uma relação profunda da matemática e todas as coisas, as proporções, a natureza, o funcionamento do mundo A beleza é compreender esse mundo lógico, a aplicação prática da matemática", conta a escritora

No entanto, não apenas os algarismos servem como linguagem para o belo. Carla também é pintora. Com tinta e pincel, pintou mais de quarenta quadros enquanto escrevia o livro *A Natureza da Mordida*. O romance, aliás, conta a história de uma amizade que surge ao acaso entre uma psicanalista, já idosa, e uma jovem jornalista. Juntas, elas revisitam o passado para elaborar suas dores. Cada uma delas narra com uma voz muito singular, uma das qualidades da obra

Quanto à pintura, é outro interesse que Madeira nutre desde a juventude. "Tive um grupo durante um tempo que se encontrava para pintar toda semana", diz. A série que fez enquanto escrevia seu livro retratava temas botânicos, com folhagens e flores. "Mas tenho uma outra linha que gosto muito que são as praias. Pinto pessoinhas na praia. Esses quadros têm uma onda mais divertida que gosto de fazer também", explica.

Todas essas habilidades acabaram desaguando na profissão escolhida por Madeira: publicitária. Na publicidade, ela conseguiu unir as expressões artísticas e a criatividade para tocar um negócio de sucesso permeado pela necessidade constante de movimento e inventividade. Aos 60 anos, ela é presidente e sócia fundadora da agência Lápis Raro, em Belo Horizonte. Carla está à frente de uma equipe de cem funcionários com um olhar

Telegram @clubederevistas

Camisa e Calça **Liana Atelier**, Anéis **Kika Alvarenga** e Sapatos **Coven**

Telegram @clubederevistas

Telegram @clubederevistas

Terno **Printing**; Camisa **Valéria Mansur**; Gravata acervo da stylist; Anel **Tatiana Queiroz**; Meias **Calzedônia** e Tênis **New Balance**

Telegram @clubederevistas

Camisa e Calça
Marcos Ferreira;
Brincos e Anéis
Kika Alvarenga

Telegram @clubederevistas

Vestido **Valéria Mansur**, Brincos, Anel e Pulseira **Tatiana Queiroz**

generoso para estimular o protagonismo feminino. "Minhas duas sócias e as minhas lideranças são todas mulheres. Não porque tenha uma regra, mas porque o perfil me interessa. Trabalhar com mulheres foi uma coisa muito importante para a minha vida profissional. Nesse ambiente, a gente entendia o que era ter que levar o filho no médico, ir à festa da escola Se essa mulher vai assistir a formatura do filho, ela está melhor, mais presente e sem culpa de querer estar em outro lugar. Está inteira", explica a também empresária de sucesso.

Ela cresceu em um ambiente familiar que nunca incutiu a mentalidade de que não poderia realizar algo por ser mulher. Portanto, nada a limitou. Mãe de filhos adultos, ela conta que teve uma rede de apoio para conciliar maternidade e carreira. "Às vezes, sou atravessada por esse sentimento de que queria ter visto mais os meninos crescerem. Mas tenho a consciência de que o tempo em que estava com eles, eu realmente estava com eles", recorda.

A conciliação entre trabalho e família também passa por temas como vaidade e cuidado com o lar. "Sou uma mulher que não me obrigo a fazer unha toda semana. Não me obrigo a ser uma ótima dona de casa. Às vezes quero escrever e a cozinha está bagunçada. A cozinha vai esperar. Mas eu faço sacolão, supermercado, tenho essa rotina. Se não deu para fazer o sacolão, vamos pedir alguma coisa *[para comer]*. Não me julgo por isso", conta. A casa na capital mineira é dividida também com Deba, uma pastor-alemão, que dá as caras nas fotos que acompanham este texto, tiradas no lar da escritora. "A cachorra mais apaixonante do mundo. Sou louca por ela", diz.

Madeira é um grande exemplo sobre como muitas conquistas de uma mulher não precisam ser aos 20 ou 30 anos. Quando publicou *Tudo é Rio*, tinha 50 anos. Em 2024, foi a mulher brasileira mais lida na Lista Nielsen PublishNews, que monitora o mercado editorial brasileiro. Agora, aos 60, vai bater a marca de um milhão de livros vendidos.

O pai da autora se chamava Ulisses, como o personagem do clássico de James Joyce. O autor nasceu na Irlanda, justamente o nome da mãe da escritora. É como se Carla estivesse destinada à literatura. "Não tinha essa brincadeira em casa. Mas, mais tarde, já adulta, comecei a brincar com essa história. Eu dizia: 'Quase que me chamei Joyce!'", ri.

O próximo livro está sendo escrito e falará de relações familiares, com maternidade e separação. Madeira se impôs um desafio formal de esculpir a história. "Precisa caber em certa lógica. A matemática também está comigo nesse processo, precisa de uma lógica consistente. Sou bastante atenta a isso. Quem está falando, que ritmo essa pessoa fala, como vou pontuar", explica.

Carla escreveu mesmo durante as férias. "Coloco a escrita muito nesse lugar do que gosto de fazer no meu tempo livre. Não coloco no lugar do trabalho. Não entra na conta do estresse. Tenho um prazer enorme." □

*

Os livros da Carla trazem questões femininas importantes do nosso tempo, num texto sempre bem costurado, que ressoa em mulheres muito diversas. Carla une o Brasil

Roberta Machado, vice-presidente do Grupo Editorial Record

Telegram @clubederevistas

Oferecimento de btg pactual

MEU PRIMEIRO INVESTIMENTO

Qual foi a última vez que você fez algo pela primeira vez?
E quando é hora de dar o pontapé inicial na vida financeira?

Telegram @clubederevistas

"Mãe, adorei as férias, fiz um monte de coisas pela primeira vez: entrei em uma caverna de verdade, ganhei o campeonato de mergulho e coloquei leite sozinho no café!" Entre as lembranças memoráveis que meu filho, aos 9 anos, listou, estava levantar a leiterinha de louça branca, com segurança motora, sem medo da temperatura quente, e virá-la na xícara sem derramar. A cena aconteceu em uma cafeteria de Laranjeiras, no Rio de Janeiro, numa tarde de início de ano — daquelas que dá vontade de imprimir e colocar num porta-retrato.

Esse episódio, em especial, tem muito a dizer. O que foi desafiador fazer pela primeira vez e que hoje se faz presente no meu dia a dia sem que eu nem perceba mais? Qual seria a minha "leiteirinha"? Para responder, vou precisar elaborar praticamente uma thread: a liberdade, que veio da gestão pessoal de finanças, que veio da busca de conhecimento sobre orçamento e dinheiro, e por aí vai.

Qual teria sido, então, o meu primeiro investimento? Não me lembro mais se foi a contratação de um plano de previdência privada aos 18 anos ou a abertura de uma conta na então Bovespa, a Bolsa de Valores de São Paulo. O que lembro bem é o que esse primeiro passo significou. Era como segurar minha própria leiterinha! Uma mistura de coragem e tremor, de curiosidade e incerteza. Mas, ao fazer aquilo, algo mudaria. Aprendi que investir, mais do que tentar multiplicar algum dinheiro, é sobre ter saldo para emergências e realizar planos.

A maior barreira costuma ser o primeiro passo. A sensação de que não sabemos o suficiente ou de que é preciso esperar o momento certo nos faz adiar o que, na verdade, é aprendizado na prática.

> "O PRIMEIRO INVESTIMENTO DAS MULHERES É MAIS QUE O DOBRO DO VALOR DOS HOMENS. TEMOS MAIS CORAGEM QUE ELES

A B3, a bolsa de valores do Brasil, traz um dado interessante. No ano de 2024, quase 130 mil mulheres começaram a investir, saltando de 1.424.322 em 2023 para 1.552.001 no fechamento do ano passado. Tudo bem, somos mais de 1,5 milhão de investidoras, mas ainda assim representamos apenas 25,7% do total — índice que não vem mudando muito desde o início da série histórica. Dez anos atrás, o percentual era de 24,4%. Mas éramos bem menos em quantidade, pouco mais de 560 mil.

Nesse balanço, mais uma informação interessante sobre gênero: o primeiro investimento das mulheres é, em média, mais que o dobro do valor dos homens, de acordo com a B3. Ou seja, quando decidimos, temos mais segurança em aportar mais e avançar. Temos mais coragem que eles.

Foi aos poucos que, na rotina, aprendi que planejamento financeiro é mesmo um caminho de liberdade. É claro que o mundo mudou desde que investi pela primeira vez. Hoje, existem mais informações, plataformas intuitivas e acessíveis, cursos online gratuitos e, até mesmo, grupos de mulheres que se ajudam nesse universo. Aos poucos, estamos descobrindo que falar de dinheiro não é um tabu. Cada conquista conta, cada passo também. Pois então, encontre sua "leiterinha", seja iniciar um fundo de emergência ou investir em algo que sempre desejou. Comece pequeno, mas comece, pois o que importa mesmo é vencer a primeira barreira. □

Paola Carvalho
@paolajardimcarvalho
é jornalista especializada em economia e finanças pessoais

Ilustração Getty Images **Ilustração Paola** Cassia Roriz

Telegram @clubederevistas

Telegram @clubederevistas

O QUE É MEU É SEU?

Saber escolher o regime de bens em um casamento é essencial para prevenir conflitos e alinhar expectativas financeiras

TEXTO PAOLA CARVALHO

Somente após descobrir uma traição é que Maria* procurou entender o que era necessário para se divorciar. E, nesse momento, se decepcionou mais uma vez. Ao levantar a documentação sobre bens, constatou que a casa de campo estava no nome da sogra. Mas o financiamento que servia para pagar as prestações da propriedade estava em seu nome. Sem saber detalhar como tudo isso pôde acontecer, a dentista, de 44 anos, que contava com aquela casa para ser seu novo lar, só ficou com as dívidas. Com o emocional abalado e sem autonomia financeira, regressou à casa dos pais. Não encontrou, naquele momento, outra opção. Essa é uma das muitas histórias enfrentadas por mulheres na partilha de bens após uma separação.

Quando duas pessoas decidem se casar, as primeiras coisas que vêm à mente são amor, sonhos e celebrações. No entanto, um aspecto essencial — e muitas vezes ignorado — é a escolha do regime de bens. Esse é o conjunto de regras que define como o patrimônio do casal será administrado durante a união e como será partilhado em caso de separação ou morte. Parece frio e racional demais? Talvez. Mas entender essas regras pode fazer toda a diferença na vida financeira de uma mulher. Escolher o regime de bens não significa falta de confiança, e sim uma forma de prevenir conflitos e alinhar expectativas financeiras. Afinal, amor e dinheiro caminham juntos, e lidar com isso de forma consciente ajuda a construir uma parceria mais sólida.

NEGÓCIOS À PARTE?

Os regimes de bens refletem as dinâmicas sociais e econômicas de cada época. No Brasil, até o início do século XX, predominava a transferência de poder econômico das mulheres para os maridos. "Historicamente, o Código Civil de 1916 previa a comunhão universal de bens como regime legal [padrão], sendo imutável no casamento. A Lei do Divórcio de 1977 trouxe uma mudança importante ao instituir a comunhão parcial de bens como regime legal. Com a entrada em vigor do Código Civil de 2002, a comunhão parcial de bens tornou-se o padrão para casamentos e uniões estáveis", afirma a advogada especialista em processo civil Grazielle Turíbio.

Essas mudanças refletem um esforço legislativo para acompanhar a evolução da sociedade, que demanda maior autonomia e igualdade nas relações matrimoniais. Hoje, no Brasil, os casais podem escolher entre quatro regimes principais

A Comunhão Parcial de Bens é opção aplicada automaticamente, caso os noivos não façam um pacto antenupcial. Nela, os bens adquiridos durante o casamento, com exceção de heranças e doações, são compartilhados igualmente entre os cônjuges. Bens adquiridos antes da união ou por sub-rogação (quando algo substitui um bem anterior) permanecem particulares.

Telegram @clubederevistas

Na Separação Total de Bens, cada cônjuge mantém o controle exclusivo de seu patrimônio, sejam bens adquiridos antes ou durante o casamento. Não há partilha em caso de divórcio, exceto quando é comprovado que os bens foram adquiridos em colaboração. É necessário firmar um pacto antenupcial para adotar esse regime.

Oposto da separação total, na Comunhão Universal de Bens, independentemente de sua origem ou data de aquisição, todos os bens são comuns ao casal, incluindo aqueles adquiridos antes do matrimônio. Contudo, heranças ou doações com cláusulas de incomunicabilidade permanecem particulares.

E, por último, a Participação Final nos Aquestos. Nesse regime, durante o casamento, cada cônjuge administra seus bens separadamente, como no regime de separação total. Porém, em caso de dissolução, os bens adquiridos durante o casamento são partilhados, como na comunhão parcial. Embora seja uma opção legal, esse regime ainda é pouco compreendido e raramente escolhido.

DIVÓRCIO E PARTILHAS

Os brasileiros têm se divorciado cada vez mais e mais rápido, segundo o Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE). Dados do Registro Civil divulgados em 2024, referentes a 2022, mostram que houve 970 mil casamentos e 420 mil divórcios (judiciais e extrajudiciais) — 8,6% a mais que no ano anterior, com média de um divórcio para cada 2,3 casamentos. Em 2010, essa relação era de 1 divórcio para cada 4 casamentos. Os dados revelam também que quase a metade (47,7%) dos divórcios acontece menos de dez anos após o casamento A maior parte deles (69%) é feita dentro do regime de comunhão parcial de bens.

Há aspectos que poderiam, entretanto, ser revisados para atender melhor às demandas da sociedade contemporânea, de acordo com Vanessa Paiva, advogada especialista em Direito da Família e Sucessões. "Um exemplo: o regime de separação total de bens pode gerar situações desvantajosas para mulheres que se dedicam exclusivamente ao lar. Um clássico ocorre quando a mulher abre mão de sua carreira para cuidar da casa e dos filhos, enquanto o marido se dedica ao trabalho e acumula patrimônio individual. Em caso de divórcio, como os bens adquiridos durante o casamento podem pertencer exclusivamente ao cônjuge que os registrou, ela pode sair da união sem qualquer participação no patrimônio construído em conjunto", pontua

MOMENTOS CRÍTICOS

A escolha do regime de bens tem consequências diretas em dois momentos críticos: o divórcio e a herança. No caso de separação, o regime determina como o patrimônio será dividido, enquanto na sucessão, ele influencia o que será herdado pelos cônjuges e outros familiares. "Precisamos de uma advocacia que não só oriente os casais sobre os impactos desses regimes, mas que também lute por mudanças que reconheçam todas as formas de contribuição ao casamento, incluindo o trabalho invisível desempenhado em casa, na maior parte das vezes pelas mulheres", analisa Vanessa.

Telegram @clubederevistas

69%

DOS DIVÓRCIOS ACONTECEM EM REGIME DE COMUNHÃO PARCIAL DE BENS

A falta de informação é, segundo as advogadas, o maior obstáculo enfrentado pelos casais ao escolher um regime de bens. "É necessário que as pessoas se relacionem de forma consciente para compreender seus direitos e deveres. Por isso, é sempre recomendado que se procure um advogado especializado em Direito de Família", pondera Amanda Helito, advogada membro da Comissão de Direito de Família e Sucessões da OAB/SP

Para ela, um pacto antenupcial pode garantir maior segurança e transparência. Também é importante que as mulheres, além de compreenderem o regime de bens escolhido no casamento, mantenham um controle financeiro durante a união. Embora menos comum, é possível alterar o regime de bens durante o casamento. Para isso, é necessário entrar com uma ação judicial e demonstrar que a mudança não prejudicará terceiros, como credores ou herdeiros. Essa flexibilidade permite que os casais adaptem o regime às mudanças de vida, como o nascimento de filhos ou o início de um negócio conjunto.

Escolher o regime de bens é uma decisão que vai além de um simples detalhe burocrático. É um ato de planejamento e proteção, que pode evitar conflitos e assegurar maior justiça em momentos de transição, como divórcios e sucessões. Ao optar por um regime de bens, a informação e o diálogo são fundamentais. Afinal, a relação entre amor e patrimônio, embora delicada, não precisa ser conflituosa

Ilustração Inteligência Artificial — *Os nomes foram alterados a pedido dos entrevistados

Telegram @clubederevistas

SURPRESA DESAGRADÁVEL

CASOS COMUNS QUE ACONTECEM POR DESCONHECIMENTO SOBRE O REGIME DE BENS:

1. PERDA DE BENS ACUMULADOS ANTES DO CASAMENTO

No caso do regime de comunhão universal de bens, muitas mulheres descobrem apenas durante o divórcio que bens adquiridos antes da união, mesmo que sejam exclusivamente de um dos cônjuges, passam a ser compartilhados. Isso pode gerar muita frustração, especialmente quando elas acreditavam que esses bens eram "intocáveis".

2. DESPROTEÇÃO FINANCEIRA POR CONTA DA SEPARAÇÃO TOTAL DE BENS

Em casamentos regidos pela separação total de bens, algumas mulheres se surpreendem ao perceber que não têm direito ao patrimônio acumulado pelo parceiro durante a união. Isso é comum em relações onde elas priorizam o cuidado com a casa ou a criação dos filhos, deixando de construir independência financeira.

3. LITÍGIOS SOBRE BENS COMUNS NA COMUNHÃO PARCIAL

No regime de comunhão parcial de bens, a divisão dos bens adquiridos durante o casamento pode se tornar um campo de batalha judicial. A falta de transparência do parceiro sobre investimentos, negócios ou dívidas muitas vezes prejudica a mulher, que pode não ter conhecimento detalhado do patrimônio do casal.

4. ENDIVIDAMENTO INESPERADO NO REGIME DE COMUNHÃO UNIVERSAL

Quando o regime é de comunhão universal, as dívidas contraídas pelo cônjuge são compartilhadas. Muitas mulheres se deparam com dívidas ocultas ou inesperadas no momento da separação, o que compromete sua estabilidade financeira após o divórcio.

5. CONFUSÃO SOBRE BENS HERDADOS OU DOADOS

Mesmo no regime de comunhão parcial, bens herdados ou recebidos como doação não entram na divisão. Porém, o desconhecimento dessa regra pode levar mulheres a aceitar partilhas desfavoráveis ou abrir mão de direitos por medo de litígios.

6. DESVANTAGEM EM NEGÓCIOS E EMPREENDIMENTOS FAMILIARES

No caso da separação total, a mulher pode não ter direitos sobre a empresa que ajudou a construir indiretamente. Já na comunhão parcial ou universal, ela pode enfrentar dificuldades para avaliar o real valor dos ativos e exigir sua parte de forma justa.

7. IMPACTO EMOCIONAL E PSICOLÓGICO

Além das questões financeiras, a descoberta tardia sobre o regime de bens e seus efeitos pode gerar sentimentos de injustiça, traição e insegurança, agravando o impacto emocional de uma separação.

8. PROBLEMAS LEGAIS DEVIDO À INFORMALIDADE

Muitas mulheres que vivem em união estável sem formalização enfrentam o regime de comunhão parcial automaticamente. No entanto, a falta de um contrato específico pode dificultar a comprovação de direitos no momento do divórcio. □

Fonte: advogadas Grazielle Turíbio, Amanda Heitor e Vanessa Paiva

Telegram @clubederevistas

CLAUDIA
lifestyle

Penca de dotes

CHEF E EMPRESÁRIA À FRENTE DO TRADICIONAL BANANA DA TERRA EM PARATY, ANA BUENO MULTIPLICA SEUS TALENTOS PELA CIDADE

Foto Gab Portinho

DETOX CHEIO DE AXÉ
No litoral baiano, o Txai Resort & SPA Itacaré tira qualquer hóspede do piloto automático e da correria

FORA DO APOSENTO
As memórias e os sonhos estão espalhados pelo apartamento de Sônia Bonetti, do Avós da Razão

Telegram @clubederevistas

MULTIPLICIDADE

Voz forte na transformação gastronômica de Paraty, no Rio de Janeiro, a cativante chef **Ana Bueno** *celebra os 30 anos do restaurante Banana da Terra e as nostalgias saborosas da nova Casa Paratiana*

TEXTO HELENA GALANTE **FOTOS** GABI PORTILHO **EDIÇÃO DE ARTE** MIKA NANBA

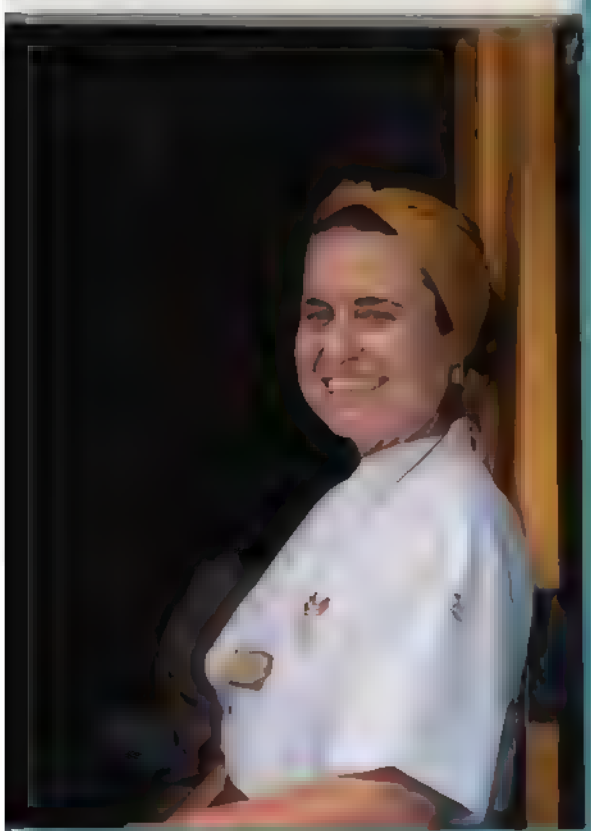
Referências, saudades e "outras coisitas mais" aquecem o coração da chef Ana Bueno ao abrir as portas de Paraty para quem é de fora. Aqueles curiosos por conhecer cidade no Sul do estado do Rio de Janeiro para além estereótipos encontram nessa paulista nascida em São José dos C a anfitriã ideal. Arrebatada pelas águas e belezas do destino Ana ainda era menor de idade — tinha 17 — quando pegou malas e cuias para morar na vizinha Praia do Cachada depois, mudou-se para o famoso centrinho de pedras d e nunca mais deixou de fazer parte da comunidade ter sido chamada para lá teve a ver, principalmen que engrossaram raízes por ali. "Gosto de mostr diferente, com olhos de quem vive aqui e tem no de pessoas, lugares e culturas únicas", afirma A

Entre as muitas empreitadas que ampliara e ajudaram a consolidar sua vocação gour Gastronômica, que Ana organizou entre o Mapa do Gosto, uma ação social de incen os pequenos produtores, e o Mulheres d formação de empreendedoras. É no Bana a sua multiplicidade e poder de ação vê

Telegram @clubederevistas

Camarões com molho romesco, coalhada e ervas o tempero do pão tostadinho é um deleite à parte

Telegram @clubederevistas



Ana Bueno num dos janelões de Paraty: cidade reconhecida pela Unesco por sua gastronomia

TRADIÇÃO DE 30 ANOS

Sinônimo da alta gastronomia caiçara, o casarão que abriga desde 1994 o restaurante sintetiza a vocação agregadora de Ana. Da farinha de mandioca — moída numa casa localizada na Estrada Paraty-Cunha e acrescida de um pouco de polvilho que garante uma textura incrível — até a decoração com peças de artesanato da cultura quilombola selecionadas pessoalmente pela chef: tudo inspira e expira biodiversidade e história.

Seu prato mais clássico, o peixe com banana, é feito com o lombo do pescado maturado e cozido em molho com especiarias e servido com purê de banana e telha de pirão. Garantir a qualidade do ingrediente é uma das principais preocupações, levando em consideração ainda a abertura do público (tanto os mais fiéis quanto os estreantes na casa) para testar outros sabores. "Eu gostaria que as pessoas ousassem um pouco mais e saíssem do robalo, da garoupa, desses peixes preferidos Hoje, por exemplo, estamos comprando a prejereba, de carne branca, que eu adoro!" É no dia a dia próximo com os peixeiros, incluindo os pescadores que conhece desde menina, quando vendeu tortas, sanduíches e bolos batidos à mão na Praia do Cachadaço, de Trindade, que as melhores decisões vão sendo tomadas para o menu. "É muito mais fácil ir ao açougue e encontrar um contrafilé. Não adianta falar que quero esse tal peixe, nem sempre é possível."

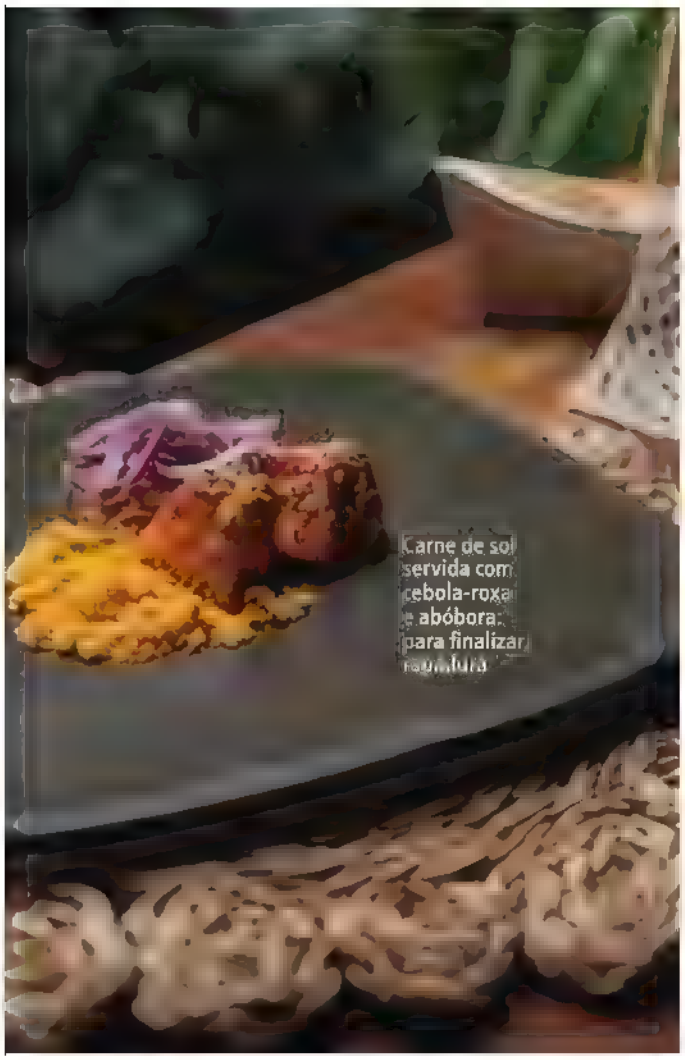
Em suas mãos habilidosas, que aprenderam a cozinhar mirando na subsistência, mas adquiriram técnica impecável em cursos no exterior, os frutos do mar ganham autenticidade. "Penso no cardápio considerando receber as pessoas numa cidade onde elas estão visitando. Quero mostrar os produtos locais, mas também ser a casa delas fora de casa. Poderia até fazer menos pratos, mas me preocupo em atender as pessoas que vêm aqui. Tenho dois pratos com camarão, por exemplo. Um descascadinho e outro grande, um pouco mais rústico, que não é todo mundo que gosta", explica Ana. É nessa segunda versão que mora uma interessante combinação de notas ácidas e doces. Levinho, combina a coalhada com o sabor picante do molho romesco, feito de pimentão vermelho, tomate maduro, pimenta calabresa seca, páprica defumada e amêndoas tostadas com casca. A porção de camarões VG flambados na frigideira com cachaça ganha ainda a companhia de pão de alho fresco e negro, uma delícia.

Para a sobremesa, um doce típico de Paraty, o sonho, ganha uma versão mais sentimental (e apetitosa). Recheada de goiabada e queijo cremoso Catupiry, a massa de aipim é servida com sorvete de goiaba e algodão-doce. "Nunca me esqueci de quando eu comi meu primeiro algodão-doce. Meu avô tinha uma uma loja lá em São José dos Campos, passou um senhor ven-

Telegram @clubederevistas

Receita caipira da Casa Paratiana: bolinho de arroz com queijo, temperado com sal verde da @angelitemperosparaty

Telegram @clubederevistas


Carne de sol servida com cebola-roxa e abóbora: para finalizar

Vinagrete de mexilhão defumado: para abrir o apetite com uma porção de pastel de vento

dendo e me deu um algodão-doce. Com 5, 6 anos, achei aquilo muito sensacional, derretia na boca."

Sem perder o encantamento de criança com os sabores e as infinitas possibilidades de combinações, Ana é também prática e realizadora quando o assunto é empreender. Para 2025, está com foco claro na ampliação do Banana, que vai ganhar um espaço de eventos para no máximo 80 pessoas e também uma sala de experiências da chef, para receber até 15 pessoas. Além de uma breve pausa no segundo semestre para conclusão da reforma, o restaurante passa a atender num novo horário ampliado de almoço e jantar, o que demanda aumentar a equipe. "As coisas acontecem na hora certa. Eu sou a piloto desse avião faz 30 anos, eu não posso deixar ele cair, de jeito nenhum. Tenho que botar mais gente para dentro e mandar ver", diz, pragmática, sem perder o sorriso característico. Sob sua batuta, hoje, estão 70 funcionários, divididos entre o Banana da Terra, o Café Paraty e o mais recente Casa Paratiana, erguido dentro do alambique da família.

CACHAÇA E MEMÓRIAS

Para dar vazão à criatividade e também à vontade de honrar as origens caipiras, Ana pensou a Casa Paratiana, inaugurada em 2024. A tradição está presente no filé de carne de sol, servi-

Telegram @clubederevistas

Peixe com banana do Banana da Terra "Paratienses têm uma relação com essa fruta O segredo é saber escolher"

Telegram @clubederevistas

Sonho de aipim recheado de goiabada e Catupiry: servido com algodão-doce, para alegrar nossa criança interior

SONHO DE AIPIM RECHEADO DE GOIABA E CATUPIRY

INGREDIENTES

- 300g de aipim cozido e bem amassadinho
- 7g de açúcar
- 15g de manteiga
- 40g de goiabada (para rechear)
- 30g de Catupiry (para rechear)

MODO DE PREPARO

Misture o aipim já cozido e amassado, ainda morno, com açúcar, a manteiga e o sal até incorporar bem a mistura. A massa fica grudenta. Use um pouco de farinha de trigo nas mãos para abrir os sonhos. Faça pequenas bolinhas de 40g cada uma e recheie com um pedacinho de goiabada e um pouco de Catupiry. Numa panela, aqueça o óleo e frite os sonhos, de dois em dois. Escorra num papel toalha, passe no açúcar e na canela

Telegram @clubederevistas

Doce de abóbora da Casa Paratiana: calda é feita com a cachaça do premiado alambique da família

do sobre chapa aquecida com banha de porco e abóbora temperada com cominho, canela e pimenta calabresa, finalizada com raspas de rapadura, cebola-roxa e um pouco de pimenta-do-reino. Mas Ana não deixa de incorporar outras demandas, como a de receitas vegetarianas. "A comida caipira tem uma tendência a ter mais carnes. Na raiz mesmo, não tem um caipira muito vegano assim, né?"

No seu cardápio, porém, é um bolinho de arroz (sem carne) que brilha na entrada. Temperado com bastante cebola picadinha e repleto de queijo, é o favorito do seu filho caçula, Abel. "Criança é difícil, fala tudo que acha. Se ele gostou, acho que acertei", brinca a mãe de três. Para a sobremesa, é imperdível o doce de abóbora feito no fogo baixo, com açúcar, cravo e paciência. Para dar o toque pessoal de Ana Bueno, uma calda de zabaione de cachaça Paratiana, feita lá mesmo.

A decoração inclui itens que Ana e o marido, Casé, garimparam. Alguns objetos antigos, como rádios, bibelôs e até uma coleção de ex-votos, vieram de uma viagem que o casal fez até Salinas, em Minas Gerais. "Brinquei de casinha montando todo o enxoval do restaurante. Queria aqueles pratos Duralex âmbar que todo mundo tinha, mas não encontrei, precisei colocar os branquinhos mesmo", conta. Canecas de ágata e toalhas rendadas completam a atmosfera antiga.

Toda nostalgia esconde uma saudade bonita que Ana sente não só de outros tempos, mas da sua própria mãe, que já faleceu. Ela deixou guardada em sua memória a relação de generosidade e confiança que a comida pode inspirar. Quando a filha decidiu fazer a mochila para sair de casa, Dona Inês sentiu um aperto no coração, mas não pôde conter a força do desejo de Ana. Nas suas esporádicas voltas para casa, preparar uma mesa farta era o jeito da matriarca de demonstrar carinho e preocupação. "Ela tinha uma coleção gigante de receitas da CLAUDIA, impressas ainda em papel de jornal. Sonhava em um dia ter receitas minhas na revista", lembra Ana, que não é de esconder as lágrimas. O gosto de um sonho realizado é ainda melhor quando compartilhado. □

Telegram @clubederevistas

Telegram @clubederevistas

CASA DE VÓ

O aconchego de uma casa de avó é o cenário ideal para a criação de vídeos do canal **Avós da Razão** *O espaço é também o lar de* **Sônia Bonetti,** *que busca desmitificar a velhice ao lado da amiga, Gilda Bandeira*

TEXTO MAR NA MARQUES
FOTOS MAYRA AZZI
EDIÇÃO DE ARTE CATARINA MOURA

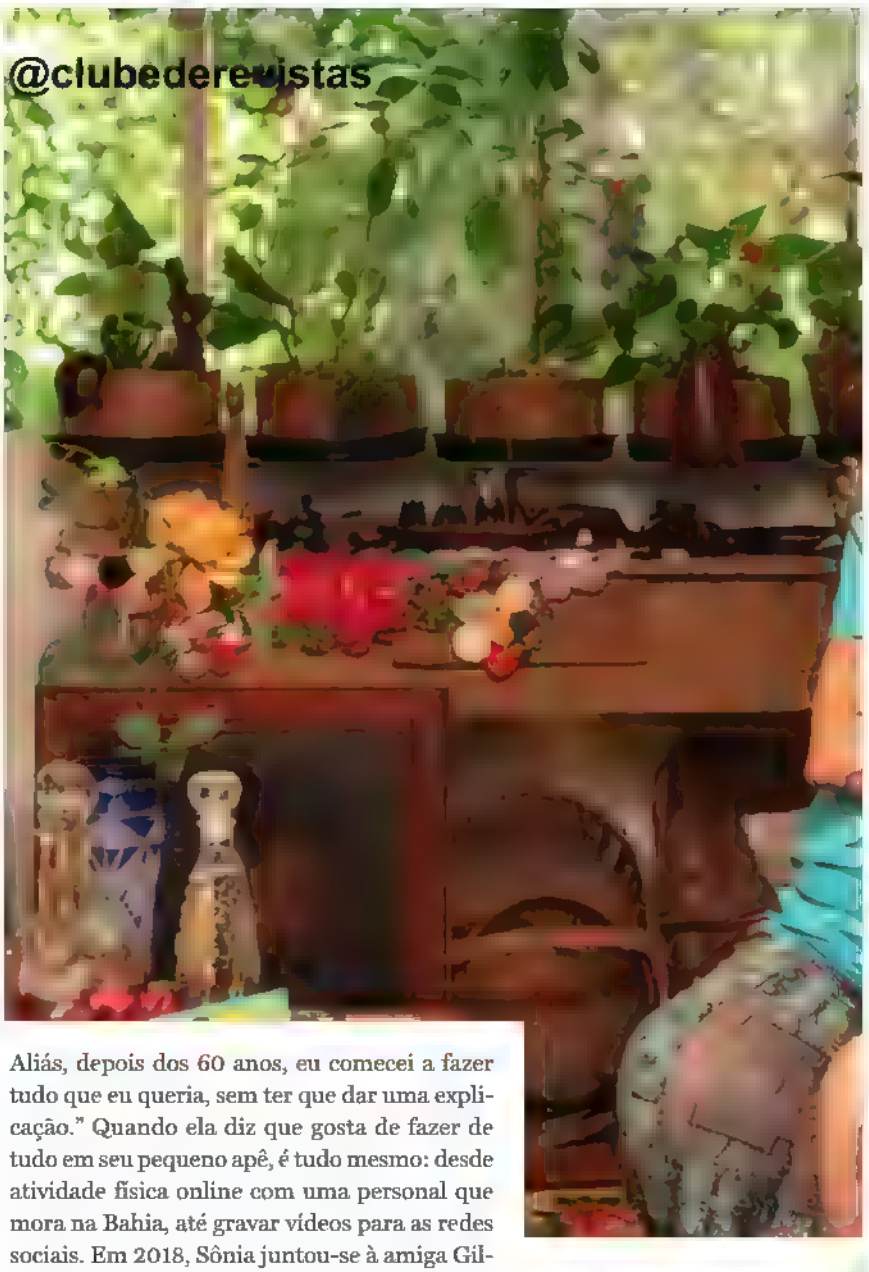
Telegram @clubederevistas

Indoor

Muitos dizem que a vida começa aos 60. A afirmação pode até parecer mais uma daquelas frases rasas carregadas de um falso otimismo, distante das dores da vida. Contudo, foi exatamente nessa idade que Sônia Bonetti teve uma grande virada de chave, responsável por trazê-la a esse confortável sofá da sua sala — aliás, maior xodó de seu lar, localizado em São Paulo. Foi aos 60 anos que ela viveu uma reviravolta: separou-se, trocou o sítio onde morava pela cidade grande e conseguiu um novo emprego.

Para viver esse novo ciclo, mudou-se para seu apartamento atual, um pequeno imóvel de 60 metros quadrados, mas com capacidade para abrigar incontáveis histórias. "Este apartamento era, em primeiro lugar, o que eu tinha de possibilidade financeira. Segundo, comecei a pensar o quanto a gente tem de supérfluo. Aqui dá para fazer tudo o que preciso", afirma, hoje, aos 87 anos. Seu lar é formado por poucas novas aquisições, já que os móveis, plantas e enfeites espalhados ali já passaram por outros tetos e vivências. Os quadrinhos que dão charme à parede atrás do sofá, por exemplo, são obra de sua avó, que era artista. Apesar dos objetos cheios de valor sentimental, Sônia gosta de enfatizar seu desapego: "Eu já dei muita coisa para os meus netos e bisnetos. A minha casa está aberta para eles pegarem o que quiserem. Eu acho que as coisas têm que mudar de mão, não adianta as pessoas herdarem as coisas quando você morrer, você tem que ter o gosto de vê-las aproveitando. Por exemplo, não tenho mais joia nenhuma, quer dizer, não eram joooias, só umas bobagens *[risos]*, eu dei tudo para minhas netas".

Morar sozinha aos quase 90 anos é apenas uma das muitas características de Sônia que vão na contramão do senso comum. "Eu nunca tinha morado sozinha antes. Quando você divide o espaço, também divide o seu gosto, as necessidades de outra pessoa. Assim, não tem tanta liberdade. A minha curtição neste apartamento é que posso fazer tudo o que quero.



Aliás, depois dos 60 anos, eu comecei a fazer tudo que eu queria, sem ter que dar uma explicação." Quando ela diz que gosta de fazer de tudo em seu pequeno apê, é tudo mesmo: desde atividade física online com uma personal que mora na Bahia, até gravar vídeos para as redes sociais. Em 2018, Sônia juntou-se à amiga Gilda Bandeira, com quem mantém uma amizade de mais de 60 anos, para fazer algo que muita gente jovem não se arriscaria: criar um canal no YouTube. "Foi uma coisa tão inusitada na nossa vida, porque sempre nos reunimos em um boteco pra tomar uma cerveja, pôr a conversa em dia: a Gilda, eu e quem mais aparecesse", detalha. Gilda, que tem 83 anos e atuou por muitos deles como figurinista, está sempre que pode na casa da amiga. Ali, elas adoram relembrar momentos passados, dar risada e, é claro, de vez em quando seguir apreciando uma cervejinha. "Só quando ela morava no mato que ficamos afastadas fisicamente. Quando retornou à capital, voltamos a frequentar o boteco juntas. Amizade é amizade, você não perde. Depois surgiram as Avós da Razão, e assim seguimos firmes e fortes", declara Gilda.

Em 2018, enxergando o potencial desses encontros, a produtora e amiga da dupla, Cassia

À direita, o livro *Avós da Razão: Quebrando a cristaleira!* (Editora Planeta), lançado por elas em 2023

Telegram @clubedeviste

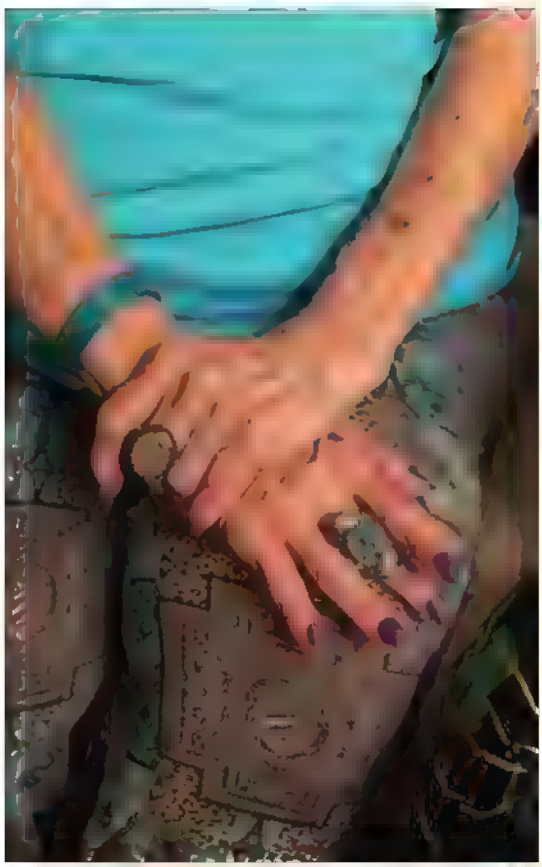
Gilda Bande
e Sônia Bon
criadoras d
a Razão,
a

Verdadeiras relíquias, os quadros pintados e desenhados pela avó de Sônia enfeitam a parede atrás do sofá

*

Vão adianta as pessoas herdarem as coisas quando você morrer, você tem que ter o gosto de vê-las aproveitando

Telegram @clubederevistas



Telegram @clubederevistas

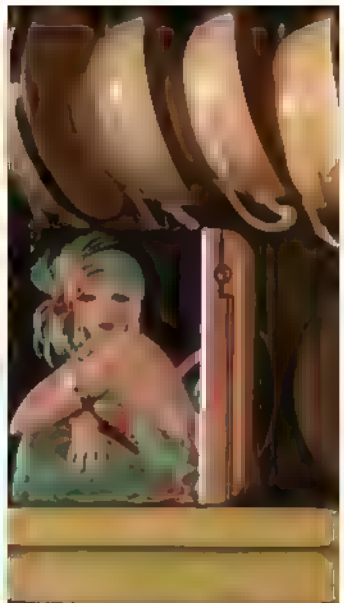
No quarto, preciosidades nostálgicas, como uma jarra e uma bacia, antigamente utilizadas para o banho

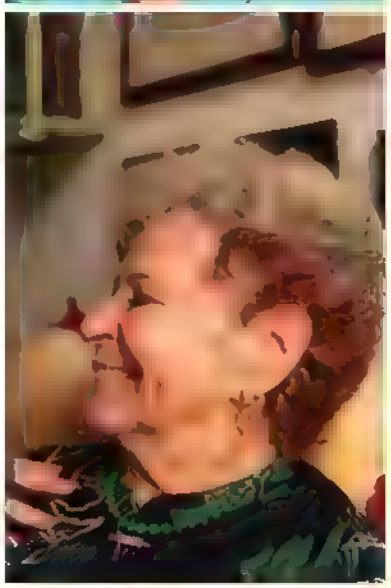
Camargo, perguntou se elas não topariam criar conteúdo para a internet. "E a gente topou, porque somos de topar. Mas achávamos que era uma coisa temporária, que não teria tanta repercussão", conta. Logo seus vídeos irreverentes ganharam grande impacto. Inclusive durante a pandemia, quando a dupla foi obrigada a gravar separadamente e se aventurar nos aprendizados tecnológicos. "Tivemos que aprender a lidar com as redes, algo que não tínhamos tanta familiaridade. De repente, isso cresceu e se tornou uma coisa importante para muitas pessoas e também para nós." No começo, não foi fácil lidar com as ferramentas digitais, mas logo o canal virou também uma forma de ocupar a mente e se atualizar: "Você tem que estar sempre fazendo uma higiene no cérebro para não virar um velho chato e mal-humorado", diz Sônia, indo direto ao ponto

Foi com as Avós da Razão que Sônia e Gilda atingiram um público fiel e ansioso para ouvir as conversas da dupla em clima de "mesa de boteco". Nas gravações — e fora delas também —, discutem temas divertidos, difíceis e também polêmicos de maneira leve e bem humorada. Relacionamento aberto após os 60, sexualidade e até luto são alguns assuntos que fazem sucesso nas @avosdarazao. Com quase 430 mil seguidores apenas no Instagram, o projeto foi criado de maneira despretensiosa, mas tomou proporções muito maiores do que as duas jamais imaginaram. "O primeiro objetivo era tirar o velho da cristaleira, como sempre digo, deixá-lo visível. Porque o velho tá durando muito, mas ainda pouco se fala sobre", conta a moradora, que ressalta a vontade de retratar a velhice como algo leve. "Porém, além do público mais maduro, as Avós da Razão atingiram também outras idades", acrescenta sobre os seguidores mais jovens, que adoram enviar dilemas nas caixinhas de perguntas criadas pelas influenciadoras.

É no estar, integrado à cozinha, que Sônia recebe as amigas para papear em sua mesa de jantar

Telegram @clubederevistas



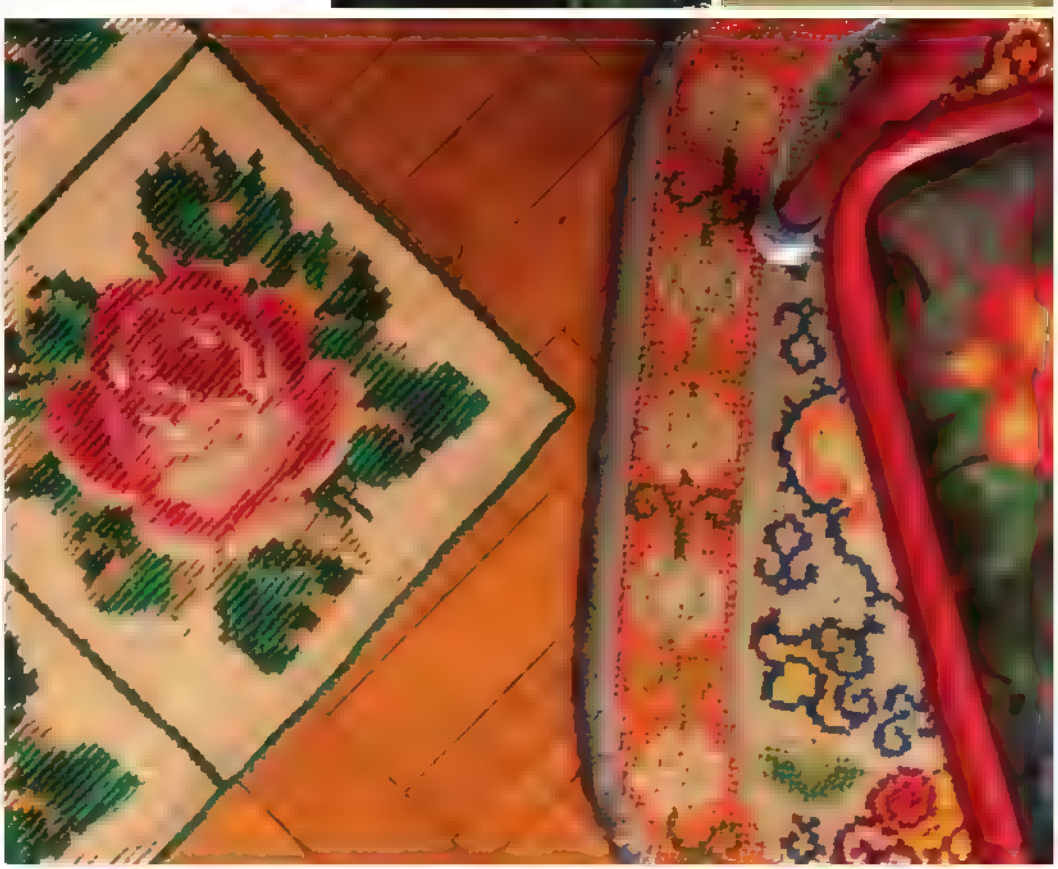


COMPANHIA DE SI MESMA

Em muitos desses vídeos gravados pela dupla, a casa de Sônia funciona como cenário, e o clima de papo entre amigas faz com que os fãs das influenciadoras sintam-se como visitas. "Aqui não tem estúdio. O espaço é a minha casa, minha sala, a cozinha que dá para ver daqui", ela descreve o cantinho que costuma utilizar para as gravações. É em seu sofá, sentada ao lado de Gilda, que muitas das melhores conversas acontecem.

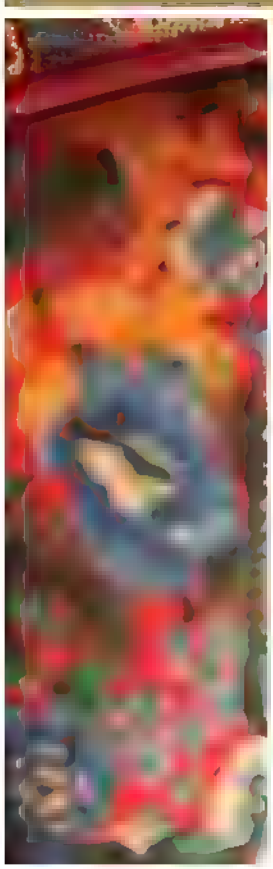
"Quando entro na minha casa, sinto até o cheiro gostoso dela. Sinto um contentamento, uma espécie de complemento da minha vida", declara Sônia. Também não falta bom humor para falar sobre seu espaço favorito: "Gosto muito do meu sofá. A minha filha diz uma coisa interessante, que o sofá é que nem cama de cachorro *[risos]*. É muito da gente!".

Com uma cozinha integrada ao estar, é muitas vezes ali que ela produz também conteúdos cozinhando para si mesma, uma de suas tarefas favoritas. "A gente reúne as amigas íntimas, eu não tenho muito espaço, mas sempre dá para recebê-las". Apesar de amar as reuniões com as parceiras e apreciar um passeio fora de casa, Sônia não nega que seus momentos favoritos envolvem curtir sua própria companhia — principalmente relaxando enquanto faz bordado. "Vivo sozinha, feliz da vida, e pretendo continuar sozinha, tendo a minha autonomia. E a minha vida tá boa, viu? Não tenho do que me queixar. Eu me curto, em primeiro lugar. Não sinto solidão de jeito nenhum, minha vida é cheia", afirma com uma confiança admirável. □



Apesar de estar sempre conectada, Sônia gosta de reservar umas horas do dia para se dedicar ao bordado, que resultam em peças como este tapete floral feito por ela

Telegram @clubederevistas



Sua coleção de louças e móveis antigos foram presentes de família, principalmente da avó e da ex-sogra
São peças que a acompanham há anos

Telegram @clubederevistas

DESCANSO

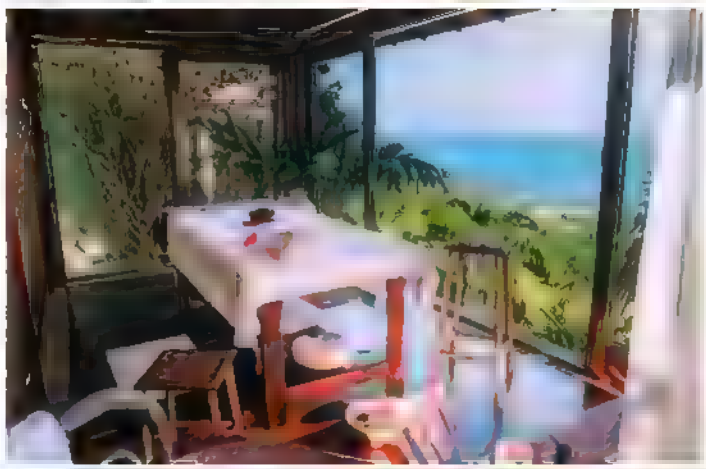
*Hotel-boutique sem igual, o **Txai Resort & Spa** une o alto padrão de hospitalidade da associação internacional Relais & Chateaux aos encantos do Sul da Bahia. Para 2025, prepara uma nova imersão de bem-estar conduzida pela Lapinha*

TEXTO HELENA GALANTE

Uma praia deserta para chamar de sua, nem que seja só por uns dias, é um sonho não tão simples de se alcançar no litoral brasileiro. Itacarezinho, no Sul da Bahia, é uma magnífica exceção. Sua faixa de areia de mais de 3 quilômetros de extensão está afastada do centro de Itacaré, mas a poucos passos de quem se hospeda no Txai. O hotel-boutique integra o grupo Relais & Chateaux, que recomenda destinos ao redor do mundo. Isso significa que não faltam delicadezas da numerosa e bem treinada equipe de funcionários e instalações de tirar o fôlego, como o SPA Shamash, no alto de uma colina, com vista para as ondas. Entenda por que o tempo passa diferente por lá e quais são as novidades do ano.

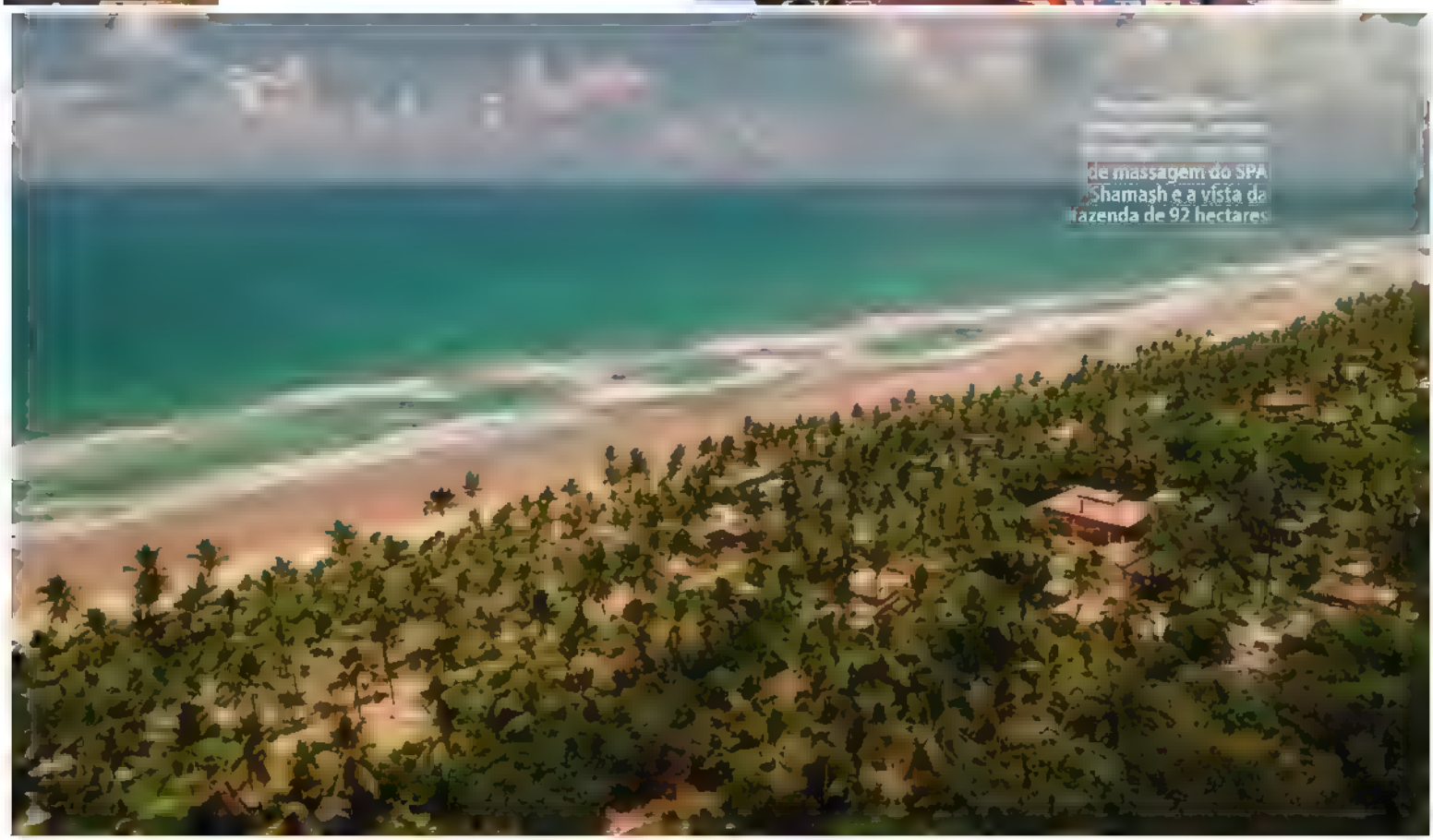
Fotos Matias Temes e Nakayama Matias (gastronomia)

Telegram @clubederevistas



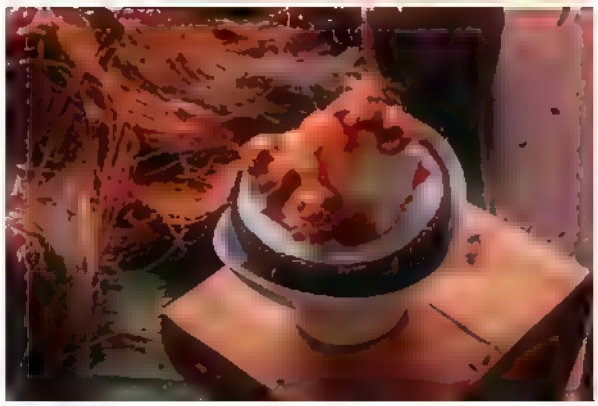
IMERSÃO PARA O BEM-ESTAR

Em setembro de 2024, o Txai abriu seus 38 bangalôs para uma vivência wellness desenvolvida em parceria com a Lapinha, referência em SPA médico no Sul do Paraná. No intuito de cultivar pilares da saúde, como o sono restaurador e a alimentação voltada para a longevidade, o programa incluía refeições octovegetarianas, zero cafeína — e zero álcool. À primeira vista, a proposta pode parecer inusitada para quem associa o pé na areia com a caipirinha ou a cervejinha. Ou ainda quem está na correria do trabalho e nem cogita um dia sem café (normal, meus pensamentos foram nessa linha) Tendo mergulhado de cabeça nas ativi-



Telegram @clubederevistas

Refúgio do alto da colina na praia de Itacarezinho: gastronomia mescla sabores regionais e contemporâneos, sob comando do chef Nena



dades, sem perder uma caminhada matutina ou meditação, posso afirmar: a vitalidade recuperada é de fazer repensar o lifestyle, mesmo de volta à rotina.

Para o segundo semestre deste ano, também no mês de setembro, está programada a segunda edição da imersão. O suporte da equipe médica conduzida pelo diretor clínico Daniel Boarim, o *sound healing* de Gabriela Brepohl, e as receitas equilibradas da chef Arlete Zbonik, aprovadas na primeira edição, estão no planejamento. O que muda desta vez? "Vamos reservar mais tempo para aproveitar o mar", afirma o CEO da Lapinha, Dieter Brepohl. Uma pausa para nadar nas águas salgadas faz bem: traz o descanso que corpo e mente tanto sentem falta na correria que aprendemos a chamar de "normal".

Além da programação especial, o refúgio cativa clientes fiéis com muitos atrativos, mas é difícil superar as receitas do chef Nena. Sua cocada de coco colhido na região poderia ser patrimônio da Costa do Cacau, onde o hotel está localizado — e vai muito bem com um cafezinho (afinal, nem só de detox se vive) Piscinas, academia, quadra de tênis e sala de jogos estão à disposição, mas mesmo o mais agitado dos hóspedes há de concordar: no Sul da Bahia, o melhor é parar e contemplar. □

Telegram @clubederevistas

CLAUDIA
wellness

Saber é poder

CONTRA A DESINFORMAÇÃO CIENTÍFICA, ANA BORASSA E LAURA MARISE ESPALHAM CONHECIMENTO E DICAS PARA O DIA A DIA NAS REDES

TREINO DE DEUS
Como mulheres evangélicas lidam com os valores cristãos na hora de ir à academia

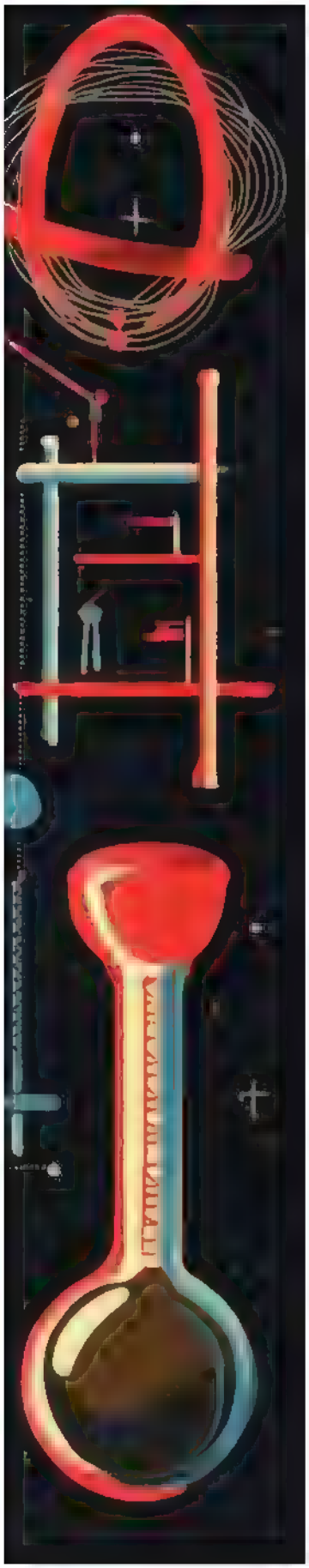
DRA. DO BEM
Clarissa Mathias é a única brasileira na Sociedade Americana de Oncologia Clínica

Foto Cris Santoro

Telegram @clubederevistas

Laura Marise *(à esquerda)* e Ana Bonassa, do projeto Nunca Vi 1 Cientista

Telegram @clubederevistas



Nunca vi uma cientista assim

Com humor e linguagem acessível, a bióloga ***Ana Bonassa*** *e a farmacêutica bioquímica* ***Laura Marise*** *levam conhecimento (e boas curiosidades) às redes sociais*

TEXTO BEATRIZ LOURENÇO

Um homem de meia-idade com cabelos brancos e jaleco. É isso que vem à mente quando pensamos em cientistas? Foi justamente para combater esse estereótipo que as pesquisadoras Ana Bonassa e Laura Marise criaram, em 2018, o projeto Nunca Vi 1 Cientista. Hoje, com mais de 600 mil inscritos no Instagram e 360 mil no YouTube, elas comandam uma das maiores plataformas de divulgação científica do Brasil.

Laura, farmacêutica bioquímica, cresceu em meio ao ambiente universitário. Filha de funcionários de uma instituição de ensino superior, ela frequentava o campus desde pequena, interagindo com alunos e técnicos dos laboratórios. Esse contato precoce despertou o desejo de fazer parte daquela rotina. "Quis ser farmacêutica para ter uma carreira científica. Comecei a pesquisar logo no primeiro ano e, durante o mestrado, fiz voluntariado com gestantes de baixa renda. Foi então que percebi a necessidade de comunicar o tema de forma mais acessível", conta.

Telegram @clubederevistas

Já Ana teve um percurso diferente. Até o ensino médio, ela ainda não se preocupava tanto com o vestibular. Ao entrar no curso de biologia, encontrou seu lugar e a iniciação científica logo se tornou prioridade. "No doutorado, surgiu a vontade de contar como era a minha vida e as coisas diferentes que eu fazia", revela.

As duas se conheceram dentro do FemLab, um programa do Conselho Britânico que orienta sobre o uso das mídias sociais para criar um futuro coletivo e diverso. "Sentimos uma sintonia imediata e conseguimos unir nossas habilidades para criar o @nuncavi1cientista", relembra Ana. O resultado deu tão certo que hoje elas são uma empresa de comunicação. Além do trabalho online, alcançaram as estantes das livrarias com o livro *Super-Heróis da Ciência: 52 cientistas e suas pesquisas transformadoras*, publicado em 2021 pelo selo HarperKids. A obra esteve entre os mais vendidos da Amazon no ano de lançamento.

UM DESAFIO DIÁRIO

A maior batalha de Laura e Ana é contra a desinformação. Isso porque, ao navegar pela internet, não é incomum encontrar "soluções milagrosas" para problemas complexos. Elas precisam desmentir, por exemplo, que utensílios de plástico preto matam, que alho descongestiona o nariz ou que assistir a noticiários reduz a imunidade. "É fácil encontrar nas redes sociais vídeos de microscópio mostrando vermes na comida. Isso me deixa muito chocada porque eles são feitos para viralizar, mas fazem com que as pessoas desperdicem alimentos", ressalta Laura. "Além de serem enganosas, são sensacionalistas."

Segundo elas, as notícias falsas também ganham força devido à falta de letramento científico, levando muitas pessoas a acreditarem que experiências pessoais têm o mesmo peso de uma evidência acadêmica. Na realidade, para que algo seja considerado científico, é necessário que atenda a critérios rigorosos, incluindo testes controlados e o processo de revisão por pares. Esse é um método em que especialistas da mesma área avaliam a qualidade, validade e relevância

Telegram @clubederevistas

vendia protocolos de desparasitação como cura. No vídeo educativo, Ana e Laura explicaram que a doença é, na verdade, causada pela produção insuficiente ou má absorção da insulina, hormônio que regula a glicose no sangue. "Ele alegou uso indevido da imagem e ganhou. Nesse meio tempo, surgiram pessoas dispostas a ajudar e recorremos diretamente ao STF, que anulou a condenação", conta Ana. Agora, elas aguardam uma nova sentença em primeira instância.

de uma pesquisa antes de sua publicação, assegurando que o trabalho segue padrões metodológicos sólidos.

"As pessoas querem a cura para uma doença que seja um chá. Querem a cura para todos os cânceres agora. Só que a ciência tem uma metodologia e as respostas demoram", explica Ana. "Isso gera espaço para o aumento das fake news e das pseudociências, que oferecem promessas que a ciência não pode fazer."

Em 2024, a dupla foi condenada por denunciar uma postagem que alegava que o diabetes era causado por vermes — o perfil

Para as especialistas, a solução passa por ampliar o conhecimento a partir de uma linguagem simples. Assim, leitores, espectadores ou ouvintes podem se conectar com o conteúdo. "Quando leio nosso roteiro, quero sentir que tem alguém falando comigo e não que estou lendo um texto formal. Tomamos cuidado com a escolha de palavras, com o tom de voz e até em manter nossas manias linguísticas. Queremos que pareça uma conversa", conclui Laura. □

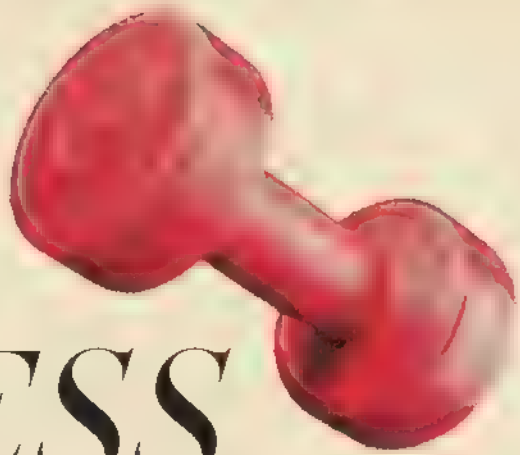
AÇÚCAR NÃO TIRA A ACIDEZ DO MOLHO DE TOMATE → *O açúcar só traz o gosto doce. Para diminuir a acidez de verdade, é preciso apurar o molho por horas ou usar uma bicarbonato de sódio.*

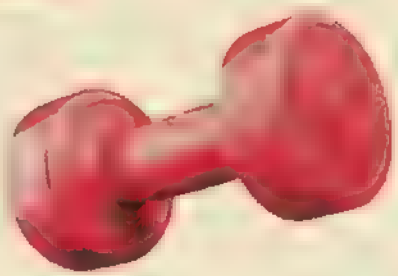
VELA DE CITRONELA NÃO ESPANTA MOSQUITOS → *A concentração de óleo essencial de citronela nas velas é insignificante para repelir mosquitos. O mais eficaz segue sendo o bom e velho repelente.*

NÃO LAVE CARNES CRUAS (FRESCAS) → *Lavar carnes não elimina bactérias – apenas as espalha. Além dos alimentos já serem previamente higienizados, o cozimento é suficiente para matar micro-organismos. E se você lava o frango porque tem uma gosma, esse é um indicativo de que ele começou a apodrecer. Compre de outro local ou escolha congelados.*

REFOGAR OS TEMPEROS FAZ LIBERAR MAIS AROMAS E A COMIDA FICA MAIS BEM TEMPERADA → *Em vez de jogar os temperos por cima da comida na panela, experimente refogá-los junto com a cebola e o alho: o calor e a gordura do refogado vão fazer seus óleos essenciais serem liberados em maior quantidade, agregando mais sabor ao prato.*

Telegram @clubederevistas





FITNESS, EM NOME DE JESUS

Mulheres evangélicas contornam barreiras morais e religiosas para praticar atividades físicas e ir à academia

TEXTO HYSA CONRADO
COLAGENS MIKA NANBA

Praticar a fé e o autocuidado, assim, de cara, não parecem questões antagônicas, especialmente se essa prática estiver relacionada ao exercício físico — atividade que costuma estar no topo das recomendações para se ter uma vida saudável, produtiva e longeva. Para as mulheres cristãs, no entanto, não é tão simples assim: entre o modo de se vestir e a forma como o ambiente da academia é experienciado existe uma série de tabus que as afastam deste tipo de atenção com a saúde.

"É pecado, sim, se teu marido não sabe, eu falo: na academia se fica de quatro para fazer exercício para glúteos" — é esse tipo de comentário que a influenciadora e cantora gospel Kleide Valente, de 41 anos, costuma receber quando publica no Instagram os vídeos da "vasa fitness", personagem que criou para combater percepções conservadoras sobre a prática de exercícios físicos.

"Vasa", neste caso, é um neologismo, o feminino de "vaso", objeto que costuma ser usado como alegoria para representar a relação entre as pessoas e o Deus cristão. Vale dizer que o comentário em questão foi enviado por uma mulher. Mas, para apontamentos desse tipo, a resposta de Kleide costuma ser sarcástica e ácida, sem dar espaço para que opiniões como essa a afastem do seu propósito.

"Recebo muitos comentários maldosos, mesmo usando roupas mais tradicionais e fechadas, que muitos dizem ser ideais para a academia. Isso me afetava, mas agora não deixo que me influenciem. Tento levar a vida de forma leve, sem permitir que opiniões negativas me deixem mal", ela diz.

A "vasa finess", sua personagem, costuma usar conjuntos de moda evangélica para ir à academia, compostos normalmente por uma calça

Ilustrações padronagem Getty Images

Telegram @clubederevistas

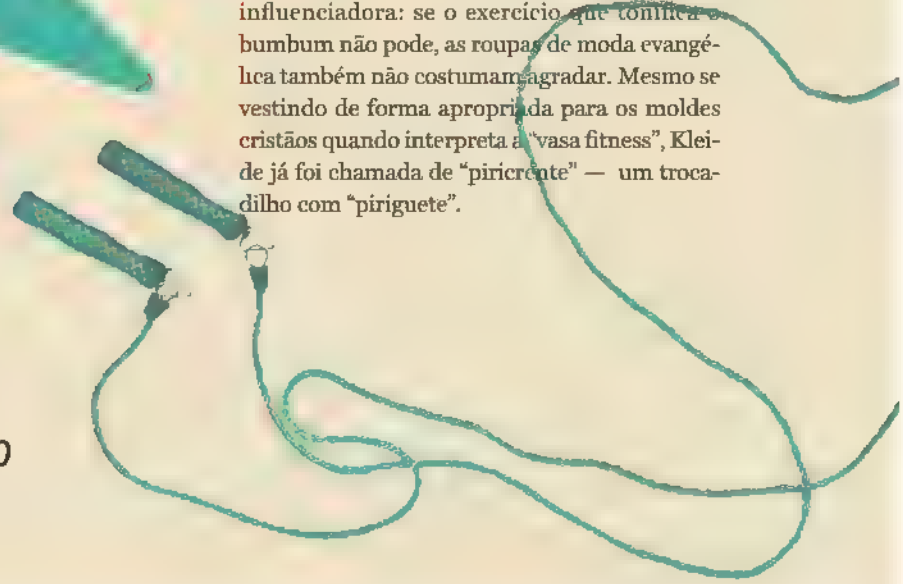
legging com uma saia por cima e uma blusa com mangas que cobrem o ombro e o colo. Quando se trata dela mesma, pessoa física, Kleide prefere leggings e blusas usuais de treino.

"Para falar a verdade, eu não acho que exista uma roupa específica para uma mulher cristã usar na academia. Penso que o mais importante é a roupa ser confortável, sem ser vulgar. E para não ser vulgar, não é necessário usar apenas as chamadas 'roupas gospel'. Há mulheres que se sentem muito bem usando legging com uma blusa mais soltinha por cima, ou até mesmo um conjunto de cropped com legging, por que não?", afirma a influenciadora.

Ela também lembra que a relação da mulher com a roupa varia conforme a doutrina da igreja. Em algumas congregações, por exemplo, os protocolos de vestimenta não permitem que mulheres usem calça ou roupas que deixem os ombros à mostra, decotes que evidenciam o colo ou saias que tenham um comprimento acima do joelho; em outras, as regras são mais flexíveis Para Kleide, seu estilo não afeta a relação com sua crença. "Acredito que isso não interfira na minha forma de adorar a Cristo, nem na minha intimidade com Ele, e não faz com que eu me sinta menos cristã por isso", afirma.

PIRICRENTE?

Os fiscais de pecado fazem plantão no perfil da influenciadora: se o exercício que contifica o bumbum não pode, as roupas de moda evangélica também não costumam agradar. Mesmo se vestindo de forma apropriada para os moldes cristãos quando interpreta a "vasa fitness", Kleide já foi chamada de "piricrente" — um trocadilho com "piriguete".



> *"ACREDITO QUE A ROUPA NÃO INTERFIRA NA MINHA FORMA DE ADORAR A CRISTO, NEM NA MINHA INTIMIDADE COM ELE, E NÃO FAZ COM QUE EU ME SINTA MENOS CRISTÃ POR ISSO*
>
> Kleide Valente, influenciadora e cantora gospel

Telegram @clubederevistas

AS MULHERES CONSERVADORAS SOFREM MUITAS CRÍTICAS, ASSIM COMO AQUELAS QUE SE VESTEM DE MANEIRA MAIS EXPOSTA. NUNCA VAI EXISTIR UM LUGAR QUE FUNCIONE SEM JULGAMENTOS

Thais Farage, consultora de moda e pesquisadora

Telegram @clubederevistas

Para a consultora de moda Thais Farage, que também pesquisa moda e gênero, esse tipo de episódio evidencia como não há um lugar confortável para o sexo feminino. "As mulheres conservadoras sofrem muitas críticas, assim como aquelas que se vestem de maneira mais exposta. Até mesmo mulheres que não performam tanta feminilidade enfrentam críticas. Nunca vai existir um lugar que seja completamente confortável ou que funcione sem julgamentos", afirma.

A moda modesta, de roupas que não realçam as formas do corpo feminino, faz sucesso no Brasil entre as mulheres evangélicas e, frequentemente, é associada ao público gospel, apesar de não ser uma tendência apenas dentro desse grupo. Thais destaca que esse tipo de vestimenta também está baseada em um arquétipo feminino que, muitas vezes, posiciona as mulheres em um lugar de culpa.

"O que noto é que a moda modesta, em certa medida, sacrifica o conforto. Num país quente como o Brasil, se vestir de forma tão coberta muitas vezes implica sentir calor. Além disso, reflete uma sociedade que sexualiza demais as mulheres, mas, por outro lado, impõe que elas se escondam para evitar o pecado. Isso cria um dilema entre o desejo de se sentir confortável e as exigências de um código moral conservador", ressalta a pesquisadora.

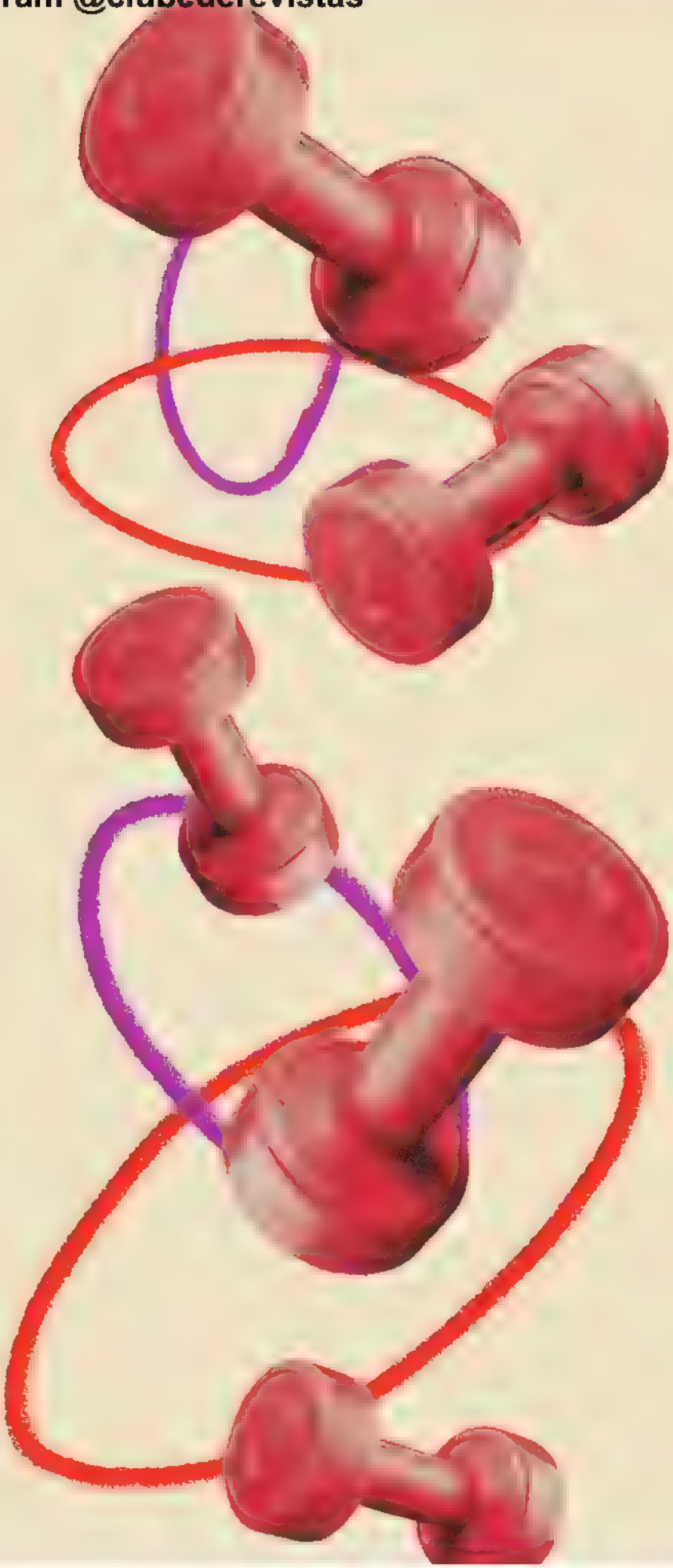
CRENTE É FITNESS?

"Quem é crente pode fazer academia?" Essa é uma das sugestões de perguntas que aparecem no Google quando se pesquisa sobre cristãos e atividade física. Em alguns casos, mesmo que a vestimenta não seja o problema, algumas mulheres cristãs não se sentem confortáveis no ambiente tradicional do mundo fitness.

A administradora Geize Teodoro, de 33 anos, também pratica musculação e, em abril do ano passado, começou a frequentar a Holy Spirit (em português, "Espírito Santo"), uma academia com proposta cristã que funciona em Barueri, no interior de São Paulo. "Fiquei interessada porque parece improvável encontrar um lugar com esse vínculo cristão. Infelizmente, e sem querer generalizar, muitas academias têm um ambiente com forte conotação de sensualidade e sexualidade, o que pode gerar desconforto. Quando falo para as pessoas que frequento uma academia cristã, elas geralmente ficam surpresas, muitas acham difícil imaginar que um ambiente fitness possa ter essa proposta", ela diz.

No caso das mulheres, a OMS (Organização Mundial de Saúde) ressalta que a prática regular de exercícios físicos é fundamental para prevenir problemas de saúde, como hipertensão, diabetes e câncer de mama, além de ser uma importante aliada para enfrentar os desconfortos da menopausa. Para Geize, realizar esse autocuidado também é uma forma de exercer sua fé. "Precisamos cuidar do maior bem que temos, que é a nossa vida. Isso inclui cuidar do corpo, praticar atividades físicas e valorizar esse templo, que é nossa morada espiritual", afirma.

Telegram @clubederevistas



Apesar de se definir como uma academia cristã, o público da Holy Spirit é diverso, segundo o proprietário, Leonardo Vinicius, e recebe pessoas de diferentes crenças e orientações sexuais. Mas a rotina é diferente de uma academia tradicional: a playlist que dá o tom da malhação só toca música gospel e a cada três horas o "relógio de oração" dispara, então todo mundo se reúne para um minuto de prece.

Quanto às roupas, ele diz que não há uma regra sobre o que pode ou não, mas afirma que entre os clientes existe um consenso sobre o que é inapropriado, o que Leonardo descreve como "peças que sensualizam demais o corpo, como leggings ou shorts muito curtos que expõem excessivamente a mulher"

"Entendemos que as pessoas são livres. Contudo, pelo propósito da academia, os frequentadores geralmente adotam vestimentas apropriadas. Se alguém chama muita atenção pela roupa, pode acabar se sentindo desconfortável no ambiente. Algumas pessoas já chegaram com roupas consideradas inadequadas, mas, ao longo do tempo, se transformaram", afirma.

Segundo o proprietário, cerca de 68% da clientela é feminina. Para Geize, é a "atmosfera divina" que torna o espaço acolhedor para as mulheres e para suas famílias — a academia também tem espaço kids, então é comum que as crianças acompanhem as mães durante os exercícios.

"O ambiente é diferente até na questão das roupas. Dentro de um contexto cristão, nos preocupamos com a vestimenta, o local acaba inspirando um cuidado maior e eu tento

Telegram @clubederevistas

me vestir de forma modesta, evitando decotes ou roupas muito curtas. Isso me traz mais conforto e liberdade durante os treinos", ela conta.

Em Feira de Santana (BA), onde Kleide Valente mora, não existe nenhuma academia desse tipo, mas a influenciadora diz que toparia malhar em um espaço assim. "Se a proposta for semelhante ao que já estou acostumada em termos de treinos e estrutura, eu frequentaria. Mas não trocaria uma academia comum só pelo foco nas músicas", afirma.

A Holy Spirit não é a única academia cristã no Brasil, mas ainda não é possível dizer que exista uma tendência em curso de espaços de treino voltados a esse público. O que há, de fato, é um crescimento exponencial da população evangélica no Brasil: segundo o IBGE, esse é o segmento religioso que mais cresceu no país nos últimos 30 anos e representa 22% da população brasileira. Dentro desse grupo, a maioria é formada por mulheres — muitas delas, visivelmente interessadas em seguir a palavra em Efésios 5:29: "Ninguém jamais odiou o seu próprio corpo, antes o alimenta e dele cuida". □

> *"INFELIZMENTE, MUITAS ACADEMIAS TÊM UM AMBIENTE COM FORTE CONOTAÇÃO DE SENSUALIDADE E SEXUALIDADE. QUANDO FALO PARA AS PESSOAS QUE FREQUENTO UMA ACADEMIA CRISTÃ, ELAS FICAM SURPRESAS"*
> **Geize Teodoro, administradora**

Telegram @clubederevistas

VIVI PETTERSEN
(@viviastrologica) é jornalista por formação e astróloga por vocação

Feliz ano novo, de novo!

Março é o período mais importante do ano na astrologia, já que recebemos as energias do Ano Novo Astrológico com a entrada do Sol no primeiro signo do Zodíaco: Áries. Para 2025, o período reserva algo ainda mais especial, porque Áries será palco de alguns eventos que irão culminar em uma determinação incrível — desde que saibamos usar essa força a nosso favor.

O primeiro dia do mês traz Vênus retrógrado em Áries, colocando os relacionamentos amorosos e parcerias profissionais em xeque. É um bom momento para reavaliar caminhos, mas, como toda energia retrógrada, existem questões que podem gerar ansiedade com o par romântico, como assuntos mal resolvidos do passado e a falta de paciência em doses excessivas. Convém analisar nossa responsabilidade no caos e partir para planos práticos.

Dia 14 é a vez de um eclipse total vindo da Lua Cheia. Ele chega ao signo de Virgem promovendo renovação na vida profissional. Estaremos mais produtivos, com foco na resolução de desafios, mas também mais exigentes. O eclipse é um momento de colheita, que traz à tona resultados de ações realizadas há 6 meses. Além disso, assuntos de rotina ganham novos capítulos promissores. A saúde também pede atenção: com o excesso de energia no céu, o equilíbrio é mais do que necessário.

Em 15 de março presenciaremos a primeira retrogradação de Mercúrio. Como acontecerá em Áries, a cautela na comunicação deverá ser dobrada, a fim de trazer mais dinamismo nas ações. Assuntos tecnológicos e de trabalho pedem cuidado, e planos pessoais ganham novos capítulos.

Dia 20, com a chegada do Sol em Áries e do Ano Novo Astrológico, é quando a virada acontece para valer. A energia de Júpiter, atual regente, se faz presente, e todo o otimismo será renovado. Essa união de fatores pede responsabilidade com pensamentos e vibrações

Logo depois, no dia 26, é a vez de Lilith, considerada a Lua Negra na astrologia, entrar em Escorpião. Esse movimento pode provocar intensidade em todos os signos, trazendo desafios, principalmente emocionais Os excessos podem acontecer, mas é necessário olhar para o que nos incomoda.

Já no dia 30, Netuno, planeta sensível e intuitivo, faz um movimento sutil para Áries, onde ficará por alguns meses antes de chegar em 2026. Isso promove novos planos, principalmente no que se refere a projeções. O desafio estará em manter os pés no chão. A ansiedade se faz presente, e é hora de controlar os instintos. O ano de 2025 começou e pergunta: está pronta para esta jornada?

Telegram @clubederevistas

Áries

21/3 a 20/4

Com Mercúrio e Vênus retrógrados em seu signo, o momento pede revisão na forma de se expressar nos relacionamentos. O Ano Novo Astrológico traz energia renovada, principalmente no trabalho e na rotina. Netuno chega também em seu signo, inspirando novas visões de futuro. Cuidado para não idealizar demais. Organize prioridades e confie no seu ritmo.

Touro 21/4 a 20/5

Vênus retrógrado sugere reflexão sobre o que você valoriza na vida. A energia do eclipse faz com que assuntos que envolvam criatividade ganhem evidência. Com o Sol entrando em Áries, prepare-se para movimentos no campo espiritual e emocional, mas tenha cautela com a possessividade nas relações.

Gêmeos 21/5 a 20/6

Mercúrio retrógrado pode causar excessos, exigindo um cuidado maior na comunicação com pessoas próximas. Com a chegada de Lilith ao seu setor de rotina e trabalho, você pode se desafiar a enfrentar medos e traumas. Netuno em Áries inspira novidades, mas mantenha os pés no chão.

Ilustração Catarina Maura. **Ilustração colunista** Cássia Roriz

Telegram @clubederevistas

Horóscopo de março

Câncer

21/6 a 21/7

O eclipse total ilumina a comunicação, pedindo mais clareza nas palavras. Vênus retrógrado traz foco na revisão de objetivos profissionais e na forma como você é percebida pelo mundo. No amor, este é um período que estimula o autoconhecimento por meio de paixões e até certos desafios.

Leão

22/7 a 22/8

Mercúrio e Vênus retrógrados pedem análise dos planos, incluindo o de viajar. O eclipse destaca o financeiro – tenha cautela com decisões a médio e longo prazo. Netuno em seu setor de expansão traz inspiração para explorar novos horizontes, mas é preciso equilibrar sonhos com realidade.

Virgem

23/8 a 22/9

O eclipse lunar pode mudanças importantes em seus objetivos. Vênus retrogrado pede que você examine parcerias profissionais e também no relacionamento – considere o futuro, mas sem idealizar. Mercúrio retrógrado reforça a necessidade de repensar pendências emocionais. Cultive a autoconfiança.

Libra

22/7 a 22/8

Vênus retrógrado convida a reconsiderar a forma como você se posiciona amorosamente: equilibre razão e emoção. Já Mercúrio retrógrado traz mal-entendidos e necessidade de ajustes no trabalho. Com Netuno em Áries, há potencial de inspiração no amor — e risco de confusão. O Ano Novo Astrológico promete redefinir limites.

Escorpião

23/9 a 21/11

A energia do eclipse exige ajustes em amizades e projetos em grupo. A Lua Negra intensifica o desejo de explorar a autenticidade. Mercúrio e Vênus retrógrados pedem desaceleração. Com a chegada do Ano Novo Astrológico, você alcança transformações internas, impulsionando a coragem para lidar com mudanças.

Sagitário

22/11 a 21/12

Com Mercúrio e Vênus retrógrados, é momento de repensar os relacionamentos amorosos, mas o período também traz novas energias. O eclipse ilumina oportunidades na carreira, mas atenção para a organização. Netuno inspira você a se conectar com sua criatividade. Mantenha-se firme em dar um passo de cada vez.

Capricórnio

22/12 a 19/01

O eclipse desperta seu desejo de explorar novas experiências. Contudo, Vênus pode trazer desafios no lar ou na vida familiar, pedindo ajustes. Já Mercúrio reforça a importância de planejar antes de agir, mas a energia do Sol e do Ano Novo Astrológico promovem novas diretrizes para cuidar das suas bases e construir novos alicerces. Aproveite!

Aquário

21/1 a 19/2

Sua comunicação e vida social serão impactadas por Mercúrio e Vênus retrógrados, sugerindo cautela com mal-entendidos. A Lua Negra intensifica desafios na carreira, mas também dá coragem para romper barreiras. O Ano Novo Astrológico desperta a energia de renovação. Tenha coragem para seguir seus objetivos com autenticidade.

Peixes

20/2 a 20/3

O eclipse ilumina os relacionamentos, trazendo ajustes necessários que vêm sendo adiados há tempos. Parcerias profissionais ganham novos caminhos — aqui é importante evitar o perfeccionismo. Vênus retrógrado traz atenção para assuntos financeiros, é necessário revisitar planos e traçar novos objetivos.

Telegram @clubederevistas

BEBIDA FUNCIONAL ENRIQUECIDA COM SAÚDE E ENERGIA!

boa forma & life mix

Life Mix e Boa Forma se uniram para nutrir seu momento de saúde e bem-estar, oferecendo sucos e chás deliciosos, naturais, sem adição de açúcar e enriquecidos com nutrientes.

APROVEITE AGORA!

/LifeMixOficial | lifemix.com.br

WNutritional

Telegram @clubederevistas

Clarissa Mathias

A oncologista baiana, única brasileira na diretoria da Sociedade Americana de Oncologia Clínica, acredita em uma medicina com impacto social

TEXTO CAROL CASTRO

A soteropolitana Clarissa Mathias adorava ver o avô, cirurgião geral, sair de casa todos os dias com roupas brancas — e voltar cheio de histórias de pacientes. A influência dele nunca deixou dúvidas: "Não me lembro de, em algum momento, ter pensado em seguir outra carreira na vida que não fosse a medicina". Ao contrário do que esperava, o avô sugeriu à neta que escolhesse outra profissão. "Ele ficou bem chateado. Disse: 'Nossa, eu não quero, porque os médicos são muito mercenários, não têm a mesma visão que eu'. E isso foi há 40 anos", conta. Mas não teve jeito, a paixão pela medicina levou Clarissa a se formar pela Universidade Federal da Bahia em 1991 e a se especializar, nos anos seguintes, em oncologia pela Universidade da Pensilvânia, nos EUA.

Ela não virou um dos "médicos mercenários" dos quais seu avô falava. Durante a entrevista, pediu, inclusive, para não ser chamada de doutora. É o que pede também aos seus pacientes. "O receio dele virou até um bloqueio para mim. Eu tenho muita dificuldade em cobrar, faço visitas e não cobro nada", diz a líder do Cancer Center Santa Izabel e Oncoclínicas.

Só nos últimos dois anos, encabeçou duas ações para expandir e garantir o acesso mais amplo à saúde na Bahia. A primeira delas foi a reabertura da Casa de Apoio Solange Fraga, na capital, em parceria com a CASACOR. "É uma casa que abriga crianças com câncer em situação de necessidade, as famílias do interior ficavam lá durante o tratamento. E ela foi desativada na pandemia. Liguei para a pessoa responsável pelo projeto CASACOR aqui na Bahia e ele teve uma sensibilidade enorme. Quatro arquitetos toparam e reabrimos a casa. Temos vários projetos lá, entre eles o de reinserção dos pais no ambiente de trabalho, porque muitas vezes eles perdem o emprego", afirma.

Em dezembro do ano passado, organizou uma caravana da saúde até uma comunidade perto de Canudos, no sertão baiano, a 400 quilômetros de Salvador. Ela e outros médicos fizeram um mutirão para realizar exames e consultas. Tamanha dedicação, cuidado e estudo levaram a oncologista a ser a primeira brasileira eleita para a diretoria da Sociedade Americana de Oncologia Clínica (Asco). "Eu já estava feliz em estar entre os nomes para essa escolha, porque são 46 mil associados", celebra. Merecidíssimo, Clarissa.

Foto MIRO/ Top Magazine

Telegram @clubederevistas

lançamento

Seu dia com **mais energia**.

CHEGOU A LINHA DE BEBIDAS FUNCIONAIS SUPERATIVADAS.

Combinando a expertise da Sanavita em nutrição de alta performance com o olhar atento de Boa Forma para as necessidades da mulher hoje, desenvolvemos bebidas funcionais ideais para acompanhar o ritmo acelerado do seu dia a dia e oferecer nutrientes essenciais para o seu corpo.

Coffee e Citrus SuperAtivado são soluções práticas que promovem vitalidade a cada gole. As Melhores Escolhas para manter seu bem-estar a qualquer hora do dia.

Escaneie o QR code com o celular e saiba mais

Venda exclusiva no site:
sanavita.com.br

sanavita

Telegram @clubederevistas

vivo

A empresa **mais sustentável** do Brasil

“A melhor forma de proteger a floresta é escutar o que ela tem a dizer.”

Alok

Futuro Vivo